N°10 - OTTOBRE 2016 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

74 NUOVE RICETTE

L'autunno con noi

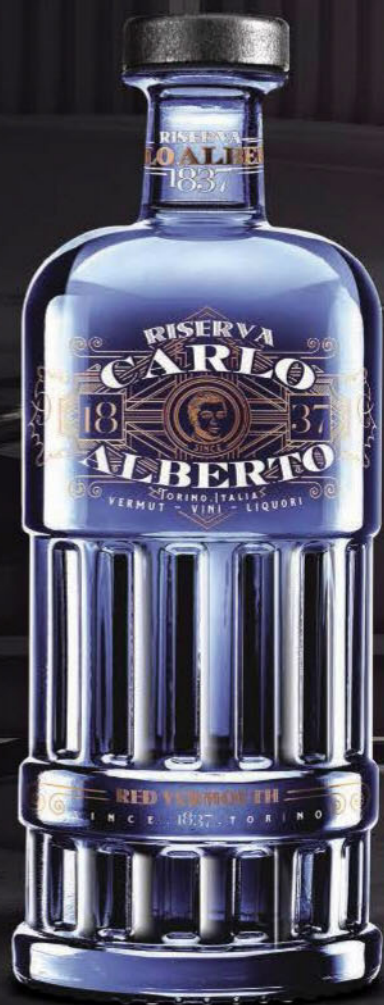
FUNGHI E ZUCCA, ARROSTI, PASTE GRATINATE

P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 10,00 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,90 - SVIZZERA CHF 10,80 - U.K. GBP 7,50

DOLCE
TORTE E CREME AL CIOCCOLATO

VELOCE
SPAGHETTINI DI SOIA ALL'ITALIANA

SALUTARE
GIRASOLE, SESAMO, LINO... LA FORZA DEI PICCOLI SEMI

CONVIVIALI
"Pici" con salsa cremosa all'uovo e tartufo

Una signora è ancora seduta a letto, appoggiata a soffici cuscini. Due ospiti le fanno compagnia, ciascuno con una graziosa chicchera in mano, il paggio porta su un vassoio una cuccuma d'argento. Si capisce, è mattina, e il giorno si comincia con la cioccolata calda. C'è un'atmosfera di intimità domestica, di dolcezza. Questa scenetta, come tante altre della società veneziana del Settecento, fu dipinta da Pietro Longhi con arguzia di cesellatore – suo papà era un argentiere – e con spirito da commedia galante, un po' come avrebbe fatto Carlo Goldoni, che era un suo amico. Allora la cioccolata, che si chiamava anche "brodo indiano" perché era giunta dalle Indie Occidentali e cioè dall'America, era la bevanda più alla moda. Il filosofo Voltaire, per esempio, ne beveva dodici tazze in mezza giornata. Ma fanatici irriducibili, anzi "viziosi", lo erano diventati già due secoli prima i conquistadores, dopo avere scaldato e zuccherato la bevanda amara che gli Aztechi preparavano con fave di cacao, acqua fredda e spezie...

Sono passati più di quattro secoli *dal suo sbarco in Europa e quasi tre dalla dama del* Risveglio mattutino *di Longhi, e quell'aroma caldo e dolce continua a esaltarci, a farci sentire come quando ci innamoriamo (merito della feniletilamina, una sostanza contenuta nel cacao, che stimola il buon umore). Fino a venti anni fa il cioccolato piaceva e si mangiava senza andare tanto per il sottile. Poi moderni hidalgos hanno preso di nuovo la via delle Americhe per salvare dall'estinzione la specie più preziosa di cacao, e la più delicata, il Criollo, che occupa solo lo 0,01% della produzione mondiale. Oltre il 90% è del rustico e fruttifero Forastero, mentre quel che rimane è del Trinitario, fine incrocio dei primi due. Le varietà sono decine, e tante ancora da conoscere.*

Nelle prossime sere, *quando sarà di nuovo un piacere restare a casa, scegliete un cioccolato Porcelana o un raro Chuao o un Arriba che profuma di fiori, e dedicatevi all'assaggio. Scoprirete sfumature di sapore straordinarie, come capita per i migliori "cru" di vino. Annusate, assaporate con lentezza oppure entrate in cucina, accendete il forno e scartate qualche tradizionale tavoletta, fondete, impastate, montate... Sentirete quel profumo che saliva dalle tazzine dipinte da Longhi, lo stesso che hanno sparso qui in redazione i dolci al cioccolato che vi aspettano a pag. 62.*

Per fare la casa accogliente *con l'odore di altri buoni mangiari, soffermatevi sul servizio dedicato alla pasta al forno a pag. 74. Fa venire l'acquolina, e porta conforto, perché anche la pasta ha doti rinfrancanti, quasi come il cioccolato. Il magistrato-gastronomo Jean Anthelme Brillat-Savarin raccomanda "cioccolata degli afflitti" a "ogni uomo di spirito che si sentirà temporaneamente diventato bestia"... Niente di meglio che farsi riaddomesticare da una crema al gianduia o da un piatto di maccheroni gratinati.*

PRONTI PER VOI

1 La pasta al forno nella versione classica (pag. 74).
2 Fagottini di brioche con ganache al gianduia (pag. 64).

2

1

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!

Fotografie di Beatrice Prada, Riccardo Lettieri

Ottobre
SOMMARIO

PAGINA 126
Lasagne di carasau, spinaci e toma. Per scoprire tutti i pregi dei formaggi

PAGINA 68

PAGINA 49

PAGINA 42

IDEE

SUGGESTIONI

RICETTE

GUIDE

METTERESTE LA FIRMA SU QUEST'OLIO?

NOI SÌ.

Tutti parlano di tradizione, ricette genuine e italianità.
Ma se di tutto questo cercate solo il meglio, non vi resta che provare i nostri prodotti firmati Piaceri Italiani.
Ognuno di loro saprà raccontarvi una storia così bella, intensa e ricca di sapore che vi verrà voglia di riassaporarla tutti i giorni.

NEL CUORE DELL'ITALIA

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra migliaia di ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo

Digital

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

e in più

Facciamo Scuola

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è a Milano in via San Nicolao 7, angolo piazza Cadorna. Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese.
Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina.
Direttore: Emanuele Gnemmi
www.scuola.lacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da quasi 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 10 - Ottobre 2016 - **Anno 87°**

Direttore Responsabile
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Editorial Advisor
ETTORE MOCCHETTI

Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI - stieni@lacucinaitaliana.it
VALENTINA VERCELLI - vvercelli@lacucinaitaliana.it

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
SARA BORNEY
SARA DI MOLFETTA
FRANCESCA SAMADEN (speciali e supporti pubbliredazionali)
Progetto grafico
GIUSEPPE PINI
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO - cucina@lacucinaitaliana.it

Chef
CRISTINA AROMANDO, TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, DAVIDE BROVELLI, EMANUELE FRIGERIO, FABRIZIO MARINO, DAVIDE NOVATI, DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, GIOVANNI ROTA
Hanno collaborato
RICCARDO BIANCHI, LUIGI CARICATO, CECILIA CARMANA, SAMANTA CORNAVIERA, NICOLETTA DEL BUONO, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE, LAURA FERRARI K., AMBRA GIOVANOLI, GIANLUCA LADU, SIMONA PARINI, VANESSA PISK, CRISTINA PORETTI, BERNARDO RIZZATO, MANUELA SORESSI, CARLO SPINELLI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE), ALMA VALDORA
Per le foto
AG. 123RF, AG. AGF, AG. AWL IMAGES, AG. CONTRASTO, AG. DEPOSITPHOTOS, AG. GETTY IMAGES, AG. IPA, AG. LA CAMERA CHIARA, AG. MARKA, AG. MERIDIANA IMMAGINI, AG. REALY EASY STAR, AG. SHUTTERSTOCK, AG. SIME, GIUSEPPE BIANCO, ANDREA BONFANTI, MATTEO CARASSALE, ARTURO DELLE DONNE, EMANUELA ERCOLI, FILIPPO GALLUZZI, MATTEO IMBRIANI, RICCARDO LETTIERI, ADRIANO MAFFEI, DINO MAGLIE, DALIBOR MICHALCIK, CRISTIAN PARRAVICINI, BEATRICE PRADA, SEBASTIANO ROSSI

Direttore Editoriale FRANCA SOZZANI

Direttore Centrale Marketing Clienti MARIANGELA BONATTO

Divisione LA CUCINA ITALIANA, VANITY FAIR
Direttore PAOLA CASTELLI

Advertising Manager FEDERICA METTICA

Direttore Vendite GIANCARLO ROPA

Digital Advertising: CARLO CARRETTONI Responsabile Centri Media
Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore.
Grandi Mercati: MARCO TOSETTI Responsabile **Piemonte, Liguria, Valle d'Aosta:** MATTIA MONDANI Area Manager **Veneto, Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia:** LORIS VARO Area Manager. **Emila Romagna, Marche, Toscana, Umbria:** GIANCARLO ROPA Area Manager. **Toscana, Umbria:** ANTONINO ACANFORA Area Manager **Lazio e Sud Italia:** ANTONELLA BASILE Area Manager. **Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra:** ANGELA NEUMANN
New York: ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI
Digital Marketing: MANUELA MUZZA. **Social Media:** ROBERTA CIANETTI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente e Amministratore Delegato GIAMPAOLO GRANDI
Direttore Generale FEDELE USAI
Vicedirettore Generale DOMENICO NOCCO

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI, **Direttore Business Development** ROBERTA LA SELVA, **Direttore Digital** MARCO FORMENTO
Direttore Comunicazione LAURA PIVA, **Direttore di Produzione** BRUNO MORONA, **Direttore Circulation** ALBERTO CAVARA
Direttore Risorse Umane CRISTINA LIPPI, **Direttore Amministrativo** ORNELLA PAINI
Controller LUCA ROLDI, **Direttore Prodotti Digitali** BARBARA CORTI
Direttore Creativo CN Studio CRISTINA BACCELLI, **Direttore Branded Content** RAFFAELLA BUDA

Sede: 20121 **Milano**, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099 - **Firenze**, via Jacopo Nardi 6, tel. 0552638789 - fax 0552009540. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi**, 4 place du Palais Bourbon 75007 Paris - tel. 00331-44117885 - fax 00331-45569213. **New York**, 125 Park avenue suite 2511 - New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. **Barcellona**, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041. **Monaco di Baviera**, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973. **Istanbul**, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sok. 28/7 Bakırkoy - 34142 Istanbul - Turkey - Cell: 0090-532-2614343 - email: arin@condenast.it

I menu di ottobre

SEI PROPOSTE **SCELTE** TRA LE NOSTRE RICETTE

1 Di mare

93. GNOCCHI DI ZUCCA CON GAMBERI E SALSA AL COCCO

100. BACCALÀ CON CACAO E RADICCHIO

57. CREMA DI SEMI DI GIRASOLE E ZUCCA, YOGURT E FRUTTA

2 Gourmet

89. CREMA TIEPIDA AL FINOCCHIO E POMPELMO ROSA

94. TORTELLINI DI RICOTTA E TOPINAMBUR

99. ASTICE E CAVOLO SU GELATINA DI CROSTACEI

51. CRUMBLE, MELE, PINOLI, UVETTA E GELATO

3 Facile

127. LASAGNE DI CARASAU, SPINACI E TOMA

114. MANZO ALLE ERBE CON CAROTE COLORATE

36. PERE CON CREMA AL MARSALA

Buffet 4

91. TAPAS CON CHORIZO E MOZZARELLA

40. TORTA FRIABILE CON INDIVIA E FORMAGGIO

107. ZUCCA FRITTA

120. PICCOLE FROLLE CON MELE CARAMELLATE

42. VENDEMMIANDO

5 Passione funghi

86. TERRINA RUSTICA DI MAIALE E FRUTTA SECCA

94. ORZOTTO MELE E FUNGHI

113. FONDUTA CON UOVO CREMOSO E FUNGHI

64. MILLEFOGLIE AL CIOCCOLATO

Vegetariano 6

47. SPAGHETTI DI SOIA CON ALGHE, FUNGHI E SALSA DI SOIA

105. ZIMINO DI CATALOGNA CON SALSA ALLA MENTA

64. CROSTATA "CAPRESE"

Dove andare

IN VALTELLINA PER UN VERNISSAGE CON BITTO E BRESAOLA. IN SICILIA PER INCONTRARE **L'AFRICA E IL MEDIORIENTE**. E A PERUGIA PER FARSI TRAVOLGERE DAL CIOCCOLATO

A CURA DI RICCARDO BIANCHI

14-23
OTTOBRE
PERUGIA

EUROCHOCOLATE

Un bastone di cioccolato per il selfie: è il simbolo di Eurochocolate 2016 il cui claim *#Conchi?* allude al filo conduttore dell'evento perugino giunto alla XXIII edizione e cioè il "chocolate sharing", cioccolato condiviso. Le strade della città si trasformano per l'occasione in un **teatro delle golosità**, con cioccolati di ogni genere provenienti da tutto il mondo, non ultimi quelli di Modica e Torino, corsi di cioccolateria e colossali sculture "fondenti". *www.eurochocolate.net*

9
OTTOBRE

ABBIATEGRASSO (MI)
Ambasciata del Gusto-Annunciata

In ottobre l'evento principe dell'Ambasciata del Gusto è l'incontro con **Fabiana Scarica**, cuoca di Villa Chiara Orto e Cucina a Vico Equense, il cui show cooking s'incentra sul risotto alla birra. Seguono lezioni su dolce e salato e aperitivo conclusivo. *milanogourmetexperience.it*

15-16
OTTOBRE

MORBEGNO (SO)
Mostra del Bitto

In mostra ci sono la bresaola, la polenta taragna, i pizzoccheri, l'Inferno e il Valgella. Il "mediachef" Andrea Mainardi propone club sandwich al formaggio casera. Ma il **protagonista assoluto** dell'evento è lui, il Bitto Dop, formaggio d'alpeggio prodotto in modo artigianale. *www.mostradelbitto.com*

16
OTTOBRE

ORBASSANO (TO)
Fiera del sedano rosso

Il sedano rosso, tipico ortaggio del territorio di Orbassano dal sapore ammandorlato, deriva dal sedano violetto di Tours portato in Piemonte dalla duchessa di Savoia, Anna Maria d'Orléans nel '600. Oggi è **Presidio Slow Food** e la sua festa richiama migliaia di buongustai. *www.comune.orbassano.to.it*

Fotografie di Depositphotos, Arch. Slow Food, 123rf, Gabriele Barbero Arch. FAI

20-23 OTTOBRE
BOLOGNA
MORTADELLABÒ
Street food, bike food, il "Ristorante Rosa", 8 grandi chef che si sfidano in nome della Regina dei salumi. *www.mortadellabologna.com*

7-9 OTTOBRE
VILLA DI TIRANO (SO)
SAGRA DELLA MELA E DELL'UVA
È la 28ª edizione di questa manifestazione che celebra la mela di montagna e l'uva "brugnola". *www.sagradellamela.it*

28-30 OTTOBRE
VICENZA
GUSTUS
A Palazzo Valmarana Braga si degustano i vini Doc dei Colli Berici come il Tai Rosso. *www.gustus.stradavinicolliberici.it*

1-3 OTTOBRE

MILANO
Bottiglie aperte

100 cantine tra le più significative d'Italia (ma quest'anno non manca una rappresentanza straniera), **300 etichette**, Master Class, degustazioni verticali e due ambiti premi: il Wine Style Award e il Wine List Award. L'appuntamento milanese è molto cresciuto come importante evento commerciale vitivinicolo italiano.
www.bottiglieaperte.it

1-2 OTTOBRE

CASTELLO DI MASINO CARAVINO (TO)
Paese e paesaggi di bontà

Davide Rampello sviluppa sul campo i temi della sua fortunata trasmissione nell'ambito di *Striscia la notizia* con una grande mostra-mercato e con il **Pranzo del Rammendo** incentrati sui più gustosi prodotti nostrani e su personaggi, tradizioni e passioni che ne sono la base.
www.fondoambiente.it

GRANDI PERSONAGGI
Sono più di 100 i pescatori, allevatori, agricoltori e artigiani del gusto presenti al Castello di Masino

La tavola imbandita per il Pranzo del Rammendo, edizione 2015.

1-2 OTTOBRE

SANTA MADDALENA (BZ)
SPECK FEST VAL DI FUNES

Nell'incanto dolomitico del gruppo delle Odle, si celebra sua maestà lo speck. Ci saranno Hans Mantinger, **recordman di velocità** nel taglio dello speck, un mercato delle specialità locali, pane appena sfornato e musica popolare. *www.speck.it*

10-12 OTTOBRE

NAPOLI
Mediterranean Cooking Congress

Si tiene nella città partenopea l'anteprima del Congresso vero e proprio previsto a Barcellona nel febbraio 2017. Ospiti speciali cuochi greci e croati, momento clou della manifestazione il giorno 11 con la **"minicrociera"** dal Marina Molo Luise al Parco Archeologico di Baia, arricchita dalla degustazione di sidro.
www.cookingcongress.com

5-9 OTTOBRE

MAZARA DEL VALLO (TP)
Blue Sea Land

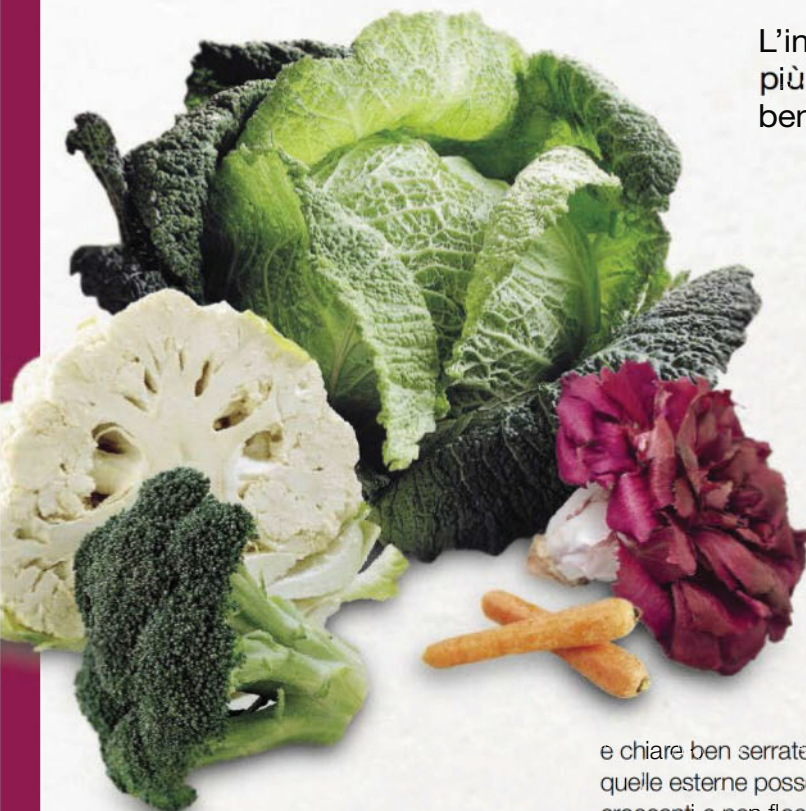
Si inizia a Palermo con un convegno e si finisce all'Expo della suggestiva Casbah di Mazara del Vallo: torna l'evento che mette in vetrina i **distretti agroalimentari** del Mediterraneo, dell'Africa e del Medioriente. Nel segno della blue economy e dei suoi concetti di sostenibilità.
www.bluesealand.it

15-17 OTTOBRE
MILANO
MILANO GOLOSA
200 gli espositori: artigiani del cibo che creano salumi, formaggi, prodotti ittici, vini e bevande analcoliche. In purezza. *www.milanogolosa.it*

2 OTTOBRE
ALBA (CN)
PALIO DEGLI ASINI
La sfida tra i borghi albesi si svolge in piazza Cagnasso e "apre" la Fiera Internazionale del Tartufo bianco d'Alba.
www.fieradeltartufo.org

28-30 OTTOBRE
SAN MINIATO (PI)
SAGRA DELL'OLIO
In uno dei territori più vocati al buon cibo si festeggiano l'olio novello e il baccalà sulla brace.
www.lesagredelaserra.com

UN APPUNTAMENTO MENSILE SPIEGA COME TRASFORMARE UN SEMPLICE INGREDIENTE IN UN PIATTO D'AUTORE

VERDURE D'AUTUNNO

L'inizio della stagione autunnale è il momento più adatto per introdurre nella propria dieta alimenti benefici e fare scorta di energie per i primi freddi

Cosa portare sulla tavola di fine settembre? "La natura ci offre tutto nel momento giusto, ecco perché per disporre del massimo grado di maturazione, nutrimento, profumi e sapori degli ortaggi è mportante sceglierli rispettando le fasi naturali della terra". A raccomandarlo è lo chef **Norbert Niederkofler** che in accordo con l'azienda **Miele** suggerisce di preferire sempre verdure fresche di stagione, controllandone la provenienza e prediligendo quelle del proprio territorio. Fra le verdure autunnali più ricche di vitamine e sali minerali ci sono cavoli, cicorie, rape e tenere carote; per conservarli integri, però, è necessario cucinarli con estrema delicatezza per non disperdere in acqua o con lunghe cotture o brasature tutta la ricchezza dei loro nutrienti e del loro sapore autentico. Lo chef le cuoce nel forno a vapore Miele, perché considera questa modalità di cottura la più adatta alla loro valorizzazione.

1. Al momento dell'acquisto, i cavoli a foglia, come il cavolo cappuccio, il cavolo verza o il cavolo nero, devono risultare pesanti e con foglie rigide. Il cavolo cappuccio ha foglie lisce e chiare ben serrate; la verza ha foglie verdi e grinzose, quelle esterne possono aprirsi a fiore ma devono essere croccanti e non flosce; il cavolo nero si presenta come un mazzo di lunghe foglie raggrinzite e verdi scure che devono apparire integre e carnose. Prima di cucinarli va eliminata la nervatura centrale più coriacea di ogni foglia, incidendola ai lati fin dove non sarà tenera e sottile.

1

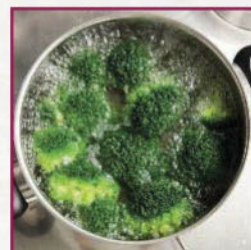
2. Le carote si presentano come una radice carnosa, detta fittone. Per essere buone devono essere sode con colore vivace e superficie regolare senza crepe. Le più versatili sono quelle di medie dimensioni dagli 8 ai 15 cm perché più tenere e meno legnose. Quelle più grandi, dure e poco saporite, sono adatte in soffritti aromatici, mentre le più piccole, dolci e tenerissime, sono ideali da tornire e servire intere. Per tornirle si praticano, con un coltellino ricurvo, dei tagli netti lungo tutta la carota dall'alto verso il basso conferendo una forma sfaccettata e tondeggiante.

2

3. Cavolfiori e broccoli, della famiglia dei cavoli, si scelgono osservandone le cimette che devono presentarsi serrate, senza imperfezioni e non granulose. Il modo più pratico per prepararli è quello di dividerli in cimette regolari e lessarle per 10-15'. Poiché cavolfiori e broccoli, però, in cottura liberano un fastidioso odore nell'ambiente, l'ideale è cuocerli nel forno a vapore in modo da evitare questo inconveniente!

3

CONSERVE HOME MADE IN POCHI MINUTI

Grazie alla cottura a vapore del forno Miele che consente di ottenere la pastorizzazione degli alimenti, si possono realizzare mostarde e conserve di frutta e di verdura senza alcuno sforzo. Basta raccogliere gli ingredienti nei barattoli sterilizzati, chiuderli ermeticamente e avviare l'apposito programma. L'alimento cuoce direttamente nel vaso e, una volta freddo, si creerà l'effetto sottovuoto che manterrà il prodotto più a lungo. Così sarà possibile consumare albicocche o melanzane a dicembre! Inoltre questa modalità di cottura prevede un'alterazione minima delle caratteristiche organolettiche e degli aromi delle materie prime.

Insalata autunnale di verdure sott'olio ed essiccate

Ingredienti per 4 persone:

__1 litro__ olio di semi di vinacciolo – __200 g__ aceto di mele – __100 g__ pane raffermo
__10 g__ carbone vegetale in polvere – __4__ carote piccole – __2__ rose di Gorizia – __2__ cipollotti – __1__ rapa rossa
__1__ cuore di verza – __1__ foglia di alloro – __1__ spicchio di aglio – __1/2__ cavolfiore – sale – pepe

Mondate e affettate sottilmente i cipollotti e 2 carote. Cuocete le fette ottenute nel forno a vapore Miele a 100 °C per 1', quindi sfornatele, lasciatele raffreddare, asciugatele con carta da cucina, infine adagiatele ben stese tra due fogli di carta da forno ed essiccatele nel **forno tradizionale Miele** con l'applicazione speciale **"essiccazione",** 70 °C per circa 1 ora.
Mondate tutte le altre verdure. Tagliate a pezzetti la verza, a rondelle la rapa, a cimette il cavolfiore, poi tornite 2 carote dando loro una forma tondeggiante in alto e appuntita verso il basso, infine separate le foglie delle rose di Gorizia.
Portate a bollore in una grande pentola un litro di acqua con l'aceto, l'aglio e l'alloro, quindi sbollentatevi separatamente le verdure, scolando la verdura precedente prima di scottare la successiva in modo da mantenere più vivaci i colori e più distinti i sapori: cuocete prima le carote per 6-7', poi scolatele con il mestolo forato e sbollentate nella stessa acqua le cimette di cavolfiore per 7-8', poi la verza per 1', la rosa di Gorizia per 1', infine la rapa rossa per 3-4'. Lasciatele raffreddare.
Preparate due vasetti ben sterilizzati e distribuite in uno i cavolfiori e nell'altro tutte le altre verdure. Coprite le verdure con l'olio di vinacciolo, chiudete i vasi ermeticamente e pastorizzateli nel **forno a vapore Miele** per 20' a 90 °C.

Chef Norbert Niederkofler
*Restaurant St. Hubertus***
San Cassiano in Badia
Dolomites

Tostate in forno il pane raffermo finché non sarà ben dorato, poi sfornatelo, lasciatelo raffreddare, quindi frullatelo con il carbone vegetale, un pizzico di sale e di pepe, ottenendo una terra di pane scura e saporita. Tostate la terra nel **forno tradizionale Miele** con la **funzione Thermovent Plus** per un paio di minuti a 170 °C.
Distribuite nei piatti le verdure sott'olio e quelle essiccate, alternando colori e forme a piacere, e cospargete tutto con la terra di pane.

*Della famiglia delle cicorie, più precisamente dei radicchi, la **rosa di Gorizia** è una rarità pregiatissima dall'aspetto simile a una rosa dai petali color vermiglio.*

LA RICETTA ESCLUSIVA DELLO CHEF NORBERT NIEDERKOFLER

Giusti adesso

UN ORTAGGIO BELLO COME UNA **SCULTURA**, IL PROFUMO DI UN AGRUME RARO, UN PICCOLO PESCE DEL NORD E UN'ERBA "BRUSCA" MA SQUISITA

A CURA DI VALENTINA VERCELLI

CAVOLFIORE ROMANESCO

La sua forma piramidale, costituita da tante piccole rosette coniche disposte a spirale, e il colore verde brillante lo rendono di grande **effetto decorativo**. L'odore è intenso, il gusto al contempo deciso e delicato. È ottimo cotto al vapore o crudo, in pinzimonio da accompagnare con intingoli come la bagna cauda piemontese, ma sa diventare elegante in creme e vellutate. Poche le calorie (solo 25 all'etto), tanti gli antiossidanti e la vitamina C. *È uno degli ingredienti della ricetta a pagina 99.*

Aringhe

Complice la moda della cucina nordica, si trovano sempre più spesso sulle nostre tavole. Di solito si acquistano già conciate, essiccate o affumicate, ma da ottobre a gennaio si trovano anche **fresche**. Al momento dell'acquisto devono avere polpa soda, squame aderenti e aspetto brillante. Sono ottime gratinate o alla griglia.

UN GUSTOSO PESCE AZZURRO RICCO DI SALI MINERALI E "GRASSI BUONI"

Cachi-mela

Di forma schiacciata, duri, hanno polpa soda e croccante, con pochi tannini, così da non risultare mai "allappanti" come i cachi comuni quando non sono ben maturi. La loro particolare consistenza e la dolcezza contenuta li rendono **ingredienti intriganti e insoliti** per insalate e preparazioni in agrodolce. Sono conosciuti anche come cachi-vaniglia.

ACETOSA

Si chiama anche "erba brusca" per il suo sapore agro. Parente del rabarbaro, è molto amata dalla cucina francese. Le sue foglie tenere e acidule sono ottime in zuppe e frittate, ma anche crude nelle insalate miste, a cui conferiscono un fresco **tocco agrumato**.

Chiocciole

Autunno, tempo di piogge e di chiocciole, che escono allo scoperto per reidratarsi e nutrirsi prima del letargo. È il momento giusto per gustare la carne soda e gustosa di questi molluschi, che compaiono numerosi anche in orti e giardini. A **Cherasco**, in Piemonte, si trovano i migliori allevamenti.

Chinotto

Deve il suo nome alla Cina, suo paese d'origine. Quello di Savona, unico per qualità e aroma, è Presidio Slow Food. Si coltiva sulla Riviera Ligure, da Varazze a Finale, e si raccoglie da settembre a novembre. Ha buccia spessa e profumata ed è eccellente candito e come componente di **bevande digestive**.

Rutabaga

Tra i vari appellativi, quello di rapa svedese ne rivela le origini scandinave. Sconosciuta nelle nostre cucine, è ricca di **vitamine** e di **potassio**, ha polpa tenera e un sapore più dolce delle rape comuni. Si mangia cruda, a fettine sottili, cotta in forno, fritta o bollita e in purè con altre verdure.

È il momento di

CASTAGNE	FUNGHI
MELAGRANE	OLIVE
MELE	SPINACI
PERE	TARTUFO BIANCO
UVA	TOPINAMBUR
CARCIOFI	ZUCCA

Fotografie di 123rf, Alamy-IPA, Alberto Peroli arch. Slow Food

Fieri delle proprie radici

VIENE DALLA CALABRIA **LA LIQUIRIZIA** PIÙ BUONA, QUELLA CHE NAPOLEONE USAVA COME DIGESTIVO E CASANOVA COME AFRODISIACO. E CHE OGGI SI ESPORTA IN TUTTO IL MONDO

A CURA DI MANUELA SORESSI

SOPRA: i bastoncini di liquirizia sono le radici di una pianta che cresce dalla Spagna alla Cina. Le sue radici sono così profonde che per secoli si pensava arrivassero fino all'inferno.
SOTTO: Margherita Amarelli, direttore commerciale e marketing dell'azienda fondata dalla sua famiglia nel 1731.

Una specialità unica

Piccolo indovinello: qual è l'alimento che si presenta nero anche se nasce chiaro, che al tatto è gommoso benché in natura sia duro e che si percepisce dolce anche se è amaro? È la liquirizia, che da umile radice marroncina, rustica e fibrosa, si trasforma in una delizia nera, lucida e dalle forme invitanti. Un "miracolo" frutto dell'inventiva umana, che è riuscita a ricavarne l'estratto, tanto usato in erboristeria, e a trasformarlo in pasticche e caramelle. Così la liquirizia è diventata prima una sorta di medicina e poi una dolcezza alla portata di tutti. Anche di chi vive lontano da dove questa pianta leguminosa cresce, spontanea e inarrestabile, come accade in particolare, in Calabria. Da qui arriva l'80% della produzione italiana di quella che l'Enciclopedia Britannica definisce la "miglior liquirizia al mondo". Per un paio di secoli la liquirizia è stata davvero "l'oro nero" di questa terra, raccolta nei latifondi affacciati sullo Ionio, lavorata in oltre 30 aziende e poi inviata in tutta Europa. Col passare dei secoli, tutto è cambiato. Ma c'è chi continua a tenere alta questa tradizione: è la Amarelli, che da quando è stata fondata, nel 1731, a Rossano, non si è mai fermata. "Siamo stati i primi al mondo a produrre la liquirizia e siamo rimasti gli unici testimoni di questa importante eccellenza della Calabria. Siamo ancora innamorati della nostra liquirizia, un prodotto autentico e di alta qualità", spiega Margherita Amarelli, che, insieme al fratello Fortunato, rappresenta la quattordicesima generazione della famiglia. "Dopo la laurea in giurisprudenza i miei familiari mi hanno chiesto di seguire gli affari legali dell'azienda, ma presto ho iniziato a occuparmi di export, con caparbietà e impegno. Oggi, dopo 10 anni, sono soddisfatta: i nostri prodotti arrivano in 26 paesi e l'estero ci dà grandi soddisfazioni, oltre a rappresentare un quarto del nostro fatturato. →

"Siamo orgogliosi di aver dato alla liquirizia calabrese la dignità che merita"

Margherita Amarelli

Fotografie di 123rf, Giuseppe Bianco

→

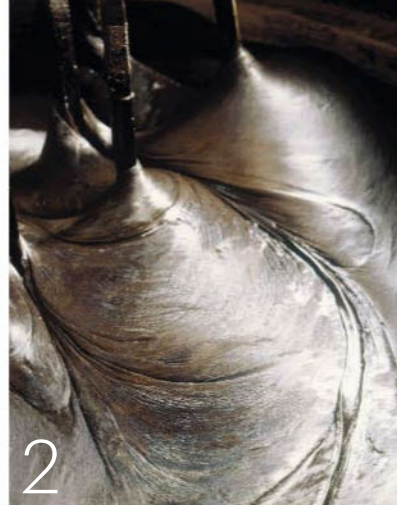
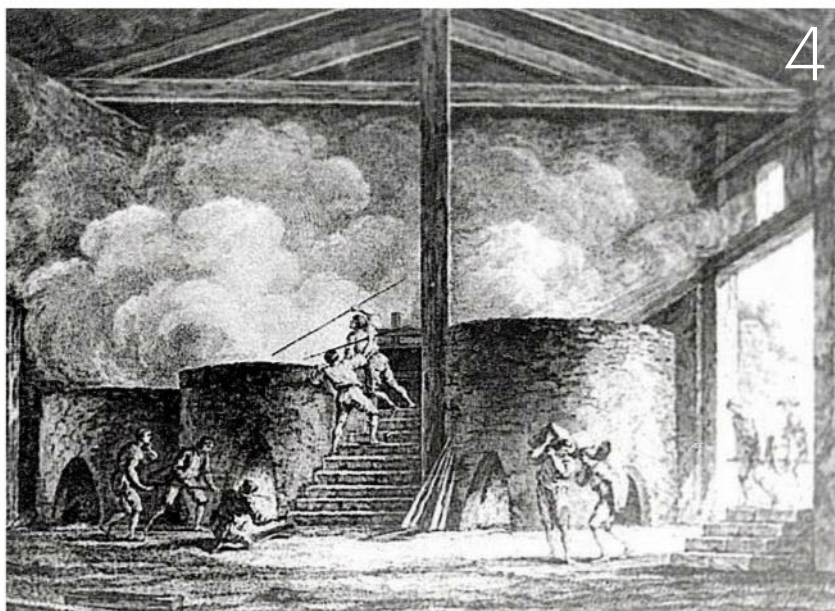
Ma cos'ha di particolare la vostra liquirizia per essere tanto apprezzata a Tokyo o a Rio de Janeiro?
Quella che cresce in Calabria è unica e di alta qualità: ha un equilibrato rapporto tra dolce e amaro, per cui può essere utilizzata senza additivi o altre sostanze edulcoranti. Queste caratteristiche si devono al terreno, al sole, al clima della nostra terra. Compriamo la radice da pochi fornitori di fiducia della piana di Sibari e la lavoriamo nel nostro stabilimento storico secondo una tecnica perfezionata nei secoli, e con macchine esclusive di nostra progettazione.
Chi compra i nostri prodotti sa di gustare l'autentica liquirizia calabrese, lavorata in modo artigianale secondo la ricetta della tradizione e confezionata in scatole legate alla nostra lunga storia. Quella che raccontiamo nel nostro museo, a Rossano, l'unico al mondo dedicato alla liquirizia, che accoglie quarantamila visitatori l'anno.
Come viene lavorata la liquirizia?
Le radici si raccolgono in inverno e si trasformano nel corso dell'anno: da 1 quintale di radici si ottengono solo 20 chili di succo, che viene estratto dalla radice usando solo vapore acqueo. La lavorazione richiede almeno una settimana e molte ore di cottura e concentrazione del succo per ottenere la liquirizia pura. È un prodotto da intenditori, che rappresenta una nicchia del mercato mondiale e di cui siamo divenuti i leader.
Come si riconosce l'autentica liquirizia dai tanti surrogati che si trovano in commercio?
Innanzitutto leggendo l'elenco degli ingredienti sull'etichetta e verificando che contenga solo liquirizia. E poi sentendone l'aroma: l'estratto puro di liquirizia ha un profumo molto intenso e riconoscibile, che difficilmente si ritrova nei surrogati. La liquirizia pura ti conquista dal primo istante, appena apri la confezione, perché il suo profumo è inebriante.

1

2

3

DAGLI ERBORISTI AI GOURMET

1 - La radice della liquirizia è usata da 35 secoli in erboristeria per i suoi poteri espettoranti, come antifame e antisete, e come tonico.
2 - Il succo della liquirizia, estratto con vapore a 160 °C, viene concentrato in apposite conche, mescolandolo di continuo per 2-3 giorni.
3 - La densa pasta ottenuta è raffreddata, tagliata, essiccata e lucidata con il vapore che le dà il tipico colore nero e lucido. Dopo l'essiccazione finale, la liquirizia è pronta per essere confezionata.
4 - Nel '700 viene messa a punto la tecnica per trasformarla in pasticche; il consumo si diffonde in tutta Europa.

La liquirizia è proposta in tante versioni e usata in molti prodotti, dal sale alla pasta, dal profumo al dentifricio. Quali vanno per la maggiore?
Da noi la più venduta è la liquirizia in scatolette di metallo: ne produciamo oltre un milione di pezzi l'anno. Tra i prodotti innovativi è piaciuta molto la birra alla liquirizia. E altre novità sono in arrivo, perché ci piace sperimentare, senza limiti.
La liquirizia è entrata anche nel menu di molti cuochi famosi.
Ne siamo felici e anche stupiti, visto che si tratta di collaborazioni spontanee. Oltre alle tante ricette di Gianfranco Vissani, ricordo un programma televisivo in cui Carlo Cracco, illustrando una sua ricetta, precisava di usare la nostra "spezzata". O quando sulla Bbc Nigella Lawson ha cucinato il suo "liquorice pudding" prendendo la liquirizia dalle nostre confezioni di metallo. Crediamo molto nel potenziale della liquirizia in cucina, in preparazioni dolci e salate, e sono tanti i cuochi che ci propongono le loro ricette; ne abbiamo anche ricavato un libro. L'ultimo arrivato è il pane alla liquirizia: davvero delizioso!
Lei come la consuma?
Mi piacciono le pasticche, in particolare quelle aromatizzate alla menta e le gommose al limone, di cui vado matta. Sono orgogliosa del mio gelato alla liquirizia, con foglioline di menta fresca, che piace molto ai miei figli. E sono ancora più contenta di aver visto sul loro libro di quinta elementare che la liquirizia è finalmente indicata fra le voci più importanti dell'economia calabrese. Quando ero bambina non ricordo nessuno che ne parlasse.

4

Fotografia di Alamy/IPA

KENWOOD

PREPARA E CUCINA PER TE!

Chiamalo semplicemente "Chef". È il tuo eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le ricette. Cooking Chef di Kenwood è l'evoluzione dell'unico ed inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e anche cuocere!

TAGLIATELLE VERDI CON RAGÙ DI CONIGLIO E FUNGHI PORCINI

1

2

3

Ingredienti per 4 persone:

400 g *2 cosciotti di coniglio –* ***200 g*** *funghi porcini puliti –* ***150 g*** *farina 00*
100 g *semola –* ***100 g*** *spinaci mondati –* ***1*** *uovo –* ***1*** *carota mondata*
1 *scalogno mondato – timo – rosmarino – vino bianco – grana grattugiato*
olio extravergine di oliva – sale

Disossate i cosciotti di coniglio e sminuzzatene la polpa.

1 Lessate gli spinaci in acqua leggermente salata per 1', poi strizzateli e frullateli nel food processor con l'uovo e, se necessario, un paio di cucchiai di acqua. Trasferite la crema ottenuta nella ciotola inox, con il gancio a spirale, e impastatela con la farina e con la semola a velocità 2 per un paio di minuti. Avvolgete la pasta nella pellicola e lasciatela riposare in frigo per 30'.

2 Inserite l'accessorio sfogliatrice, posizionate il regolatore al livello 1 e stendetevi la pasta, poca per volta, ricavando delle lunghe sfoglie: ripiegate una sfoglia in 3 su se stessa, spolverizzatela di semola e stendetela nuovamente; ripetete queste operazioni per 3 o 4 volte, poi, una volta che la pasta sarà liscia, proseguite stendendola sempre più sottilmente posizionando il regolatore fino al livello 6.
Fate lo stesso con tutta la pasta.

3 Agganciate il tagliapasta a rulli per tagliatelle e fatevi passare le sfoglie, ricavando delle tagliatelle: infarinatele e tenetele da parte.

4 Montate l'accessorio per taglio a dadini e tagliatevi la carota e lo scalogno, ottenendo un soffritto; rosolatelo nella ciotola inox con un mazzetto di erbe aromatiche, legate fra loro con un giro di spago, e 2 cucchiai di olio, a 120°C velocità 1 per 2-3', mescolando con la spatola gommata. Unite nella ciotola la polpa di coniglio e un grosso pizzico di sale, cuocete per 10', poi sfumate con mezzo bicchiere di vino e non appena sarà evaporato aggiungete i funghi, tagliati a lamelle, e proseguite per altri 2-3'.

Lessate le tagliatelle in acqua salata per 2', scolatele, tuffatele nel condimento e mantecate con 2 cucchiai di grana grattugiato.
Togliete il mazzetto di erbe e servite.

4

5 artigiani del cibo

DA NORD A SUD, **DAL PANE ALLE TORTE**. I PICCOLI PRODUTTORI ITALIANI CRESCONO COLTIVANDO LE NOSTRE MIGLIORI TRADIZIONI

TESTO SIMONA PARINI

1

"Siamo due famiglie unite da una storica amicizia e dalla **passione** *per la nobile norcineria pugliese".*
Giuseppe SANTORO

IL RE DEI SALUMI

Nel 2000 Giuseppe Santoro fonda a Cisternino un salumificio in cui poi coinvolge l'amico Piero Caramia, maestro nell'arte di produrre il Capocollo di Martina Franca. Presidio Slow Food ricavato dalle carni di suini allevati allo stato semibrado, il salume è marinato nel vino cotto del vitigno Verdeca, insaccato e affumicato con mallo di mandorla, erbe di macchia mediterranea e scorze di fragno, varietà di quercia presente quasi solo in questa zona della Puglia.

DOVE TROVARE IL CAPOCOLLO DI MARTINA FRANCA

Salumificio Santoro, via Isonzo, contrada Marinelli, Cisternino (BR), www.salumificiosantoro.it

Sapor gentile
Stagionato da tre a sei mesi, il Capocollo di Martina Franca ha un gusto delicato con note di affumicatura. Per bene apprezzarlo va tagliato a velo e accompagnato con pane casereccio, meglio se di grano duro Senatore Cappelli Valle d'Itria.

ORIGINE CONTROLLATA
Tutti i maiali lavorati nel Salumificio Santoro provengono dai sei allevamenti della Comunità del Suino della Valle d'Itria.

Fotografie di Dino Maglie

2

"La vita non ci chiede di essere **i migliori** *ma almeno di provarci".*

GianLuca MUSATTI

UNA DOC CROCCANTE

Poco più che trentenne, GianLuca Musatti, nel laboratorio della sua Viennoiserie Gian, mette in pratica il consiglio dell'amica Nadia Santini, chef del pluristellato ristorante Dal Pescatore: portare nel futuro il **MEGLIO DEL PASSATO**. Esempio? La sua Sbrisolona, torta tradizionale del Mantovano frutto dell'impasto di burro, mandorle, zucchero, vaniglia, scorza di limone grattugiata e farina di mais.

DOVE TROVARE LA SBRISOLONA

Viennoiserie Gian, via Marta Tana 11, Castiglione delle Stiviere (MN), www.viennoiseriegian.it

DOVE TROVARE I POMODORI

Mediterranea Belfiore, via Guerrazzi - loc. Cinquantina, Cecina (LI), www.mediterraneabelfiore.it

VIVA I FILETTI DI POMODORO!

Simonetta, Emiliana e Antonella Ciarlo sono le sorelle che, affiancate da mamma Renza, nella campagna toscana in agosto trasformano i pomodori biologici appena raccolti in dolci, polposi e sodi filetti da consumare tutto l'anno. Per loro la parola **CONSERVANTI NON ESISTE**: oltre ai rossi frutti tagliati a metà, nei vasetti di vetro finiscono infatti solo acqua, sale marino e il basilico raccolto al momento da Renza.

3

"Lavoriamo solo i pomodori che **maturano ad agosto** *perché sono i più dolci".*

Renza CIARLO & le sue figlie

4

"L'arte dei nostri fornai merita di diventare **patrimonio culturale** *immateriale dell'umanità".*

Lucia PERRONE

FRAGRANZA LUCANA

Il pane è il simbolo gastronomico di Matera, la città dei Sassi protetta dall'Unesco. Nel suo forno a legna alimentato da rami di ulivo Lucia Perrone ne coltiva l'antica tradizione: acqua, sale, lievito di birra e madre sono impastati con la semola rimacinata di grano duro lucano per diventare **DORATE PAGNOTTE** anche di dieci chilogrammi. Avvolte in un panno mantengono croccante la crosta e soffice la mollica per oltre 10 giorni.

DOVE TROVARE IL PANE DI MATERA

Pane e Pace, via Cererie 49/E, Matera, www.paneepace.it

LA BIRRA CHE FA DEL BENE

Che bere birra senza eccedere faccia bene alla propria salute è ormai assodato. Che possa contribuire a **MIGLIORARE** le condizioni di vita degli altri è un'idea di Raimondo Cetani, il mastro birraio del Birrificio Hibu. Masalabir, birra ad alta fermentazione la cui ricetta speziata si ispira al tè Masala, nasce per sostenere il **PROGETTO UMANITARIO** del medico Annalisa Fioretti a favore del Nepal colpito dal terremoto. Il ricavato delle vendite permette infatti di finanziare gli studi di venti ragazzi resi orfani o indigenti dal terribile sisma.

DOVE TROVARE LA BIRRA MASALABIR

Birrificio Hibu, via Ampere 6, Burago di Molgora (MB) www.birrificiohibu.it

5

"In un sorso di Masalabir si trovano **i profumi** *di undici spezie".*

Raimondo CETANI

Fotografie di Riccardo Lettieri

LA CUCINA ITALIANA PER

I FORMAGGI SVIZZERI

IL LAVORO DEL TEMPO

QUANDO LA STAGIONATURA SI PROLUNGA LENTAMENTE NEI FORMAGGI DI PREGIO, AVVENGONO STRAORDINARI CAMBIAMENTI DI CONSISTENZA E AROMI. ASSAPORARNE OGNI SFUMATURA VUOL DIRE LASCIARSI PERVADERE DAL PIACERE DELL'ATTESA.

EMMENTALER DOP GROTTA

GUSTO UNICO DA CENTELLINARE CON CALMA

Prodotto con tradizionali metodi artigianali e con latte crudo fresco della omonima valle svizzera, l'inimitabile Emmentaler DOP è celebre per i suoi caratteristici buchi, risultato del paziente lavorio del tempo che regola il suo processo di maturazione.

Tra le diverse tipologie di Emmentaler DOP, ne esiste una varietà denominata GROTTA il cui periodo di stagionatura è particolarmente lungo, da un minimo di 1 anno fino a oltre 18 mesi per le forme più grandi. Da qui nasce il caratteristico sapore aromatico venato da una pastosa fragranza di noci, prediletta dai palati più esigenti.

LE GRUYÈRE DOP RÉSERVE

DAL 1115 SECONDO LA TRADIZIONALE RICETTA

Raffinato e delicato, il Gruyère DOP è l'amato e versatile formaggio svizzero a pasta dura, con la peculiare caratteristica di essere privo di lattosio. Eccellente da solo o come ingrediente di fondute eccezionali, per il suo gusto pieno e vivace.

Una stagionatura di almeno 10 mesi, contraddistingue il Gruyère DOP Réserve. La durata prolungata di questa fase e il tipico processo di spazzolatura, lavaggio con acqua salata e capovolgimento delle forme assicura l'inconfondibile aroma sapido e intensamente fruttato.

SBRINZ DOP

SOLO PER CHI SA ASPETTARE

Tra i formaggi più pregiati e antichi d'Europa, lo Sbrinz DOP ha origine nel villaggio di Brienz, nel cuore della Svizzera. A pasta extradura, 100% naturale, conquista per il suo aroma profondo e la particolare friabilità. Consigliato per essere presentato a scaglie o fette, è adatto anche ad essere grattugiato.

Il segreto della sua decisa fragranza al palato è la lenta e prolungata stagionatura: almeno 18 mesi, in alcuni casi fino a 22.
È un formaggio nato per durare nel tempo e proprio come i grandi vini con l'invecchiamento la sua tenera pasta acquista note più intense.

Dove gustare

TRA CUCINA DI FIUME, PANINI DI MARE E CAVIALE ITALIANO. UN **VIAGGIO ITTICO** FUORI DELLE ROTTE BATTUTE

A CURA DI CARLO SPINELLI

LA TROTA
RIVODUTRI (RI)

Il pesce di acqua dolce piace sempre di più, ma al ristorante La Trota di Maurizio e Sandro Serva, nella campagna reatina, i piatti di fiume sono **estrosi e saporiti**: carpe, coregoni, trote e lucioperca, lavorati con tecniche impeccabili e dall'aspetto pittorico, ben si abbinano al succo di ananas, alla maionese di rape rosse, alla lavanda e al caramello di peperoni. Una cucina differente e d'eccellenza, ma con giacca e papillon. *www.latrota.com*

Maurizio e Sandro Serva con una loro ricetta, il rotolo di carpa e maionese di patata e rapa rossa. In alto, il canale della Riserva Naturale dei Laghi sul quale si affaccia il ristorante La Trota.

FUORI PORTA

AGRITURISMO LE OCCARE
Runco (Fe)

*All'Agriturismo Le Occare, la deliziosa signora Cristina Maresi tramanda l'***antica (e segreta) ricetta** *delle uova cotte di storione, la stessa che fu del duca Alfonso I d'Este e del cuoco di corte Cristoforo di Messisbugo. Una delizia ancora poco conosciuta, da assaggiare avidamente.*

cavialeferrarese.it
www.leoccare.com

Cibo di strada

PANINI DI MARE
PESCHICI – VIESTE
FIRENZE – MILANO

Da un'**idea** di Mario Ottaviano, cuoco e proprietario del Trabucco da Mimì a Peschici, si è sviluppata questa versione di street food, dove il pesce di mare è il protagonista. Tonno, spada, polpo, gamberi e astici e un meraviglioso kebab di pesce. Nel Gargano, a Firenze e a Milano, e presto anche a Torino. *www.paninidimare.it*

ALTRI POSTI DA NON PERDERE

BOTTEGA
LA TRADIZIONE
VICO EQUENSE (NA)

Scrigno dei buongustai in Costiera, è una boutique di tipicità come formaggi, colatura d'alici, latte di capra, carne podolica e insaccati eccellenti. La famiglia De Gennaro è squisita, come i suoi prodotti. *www.latradizione.com*

RISTORANTE
IL TIGLIO
MONTEMONACO (AP)

Enrico Mazzaroni è un cuoco visionario, che ha dato vita a una ristorazione creativa coi prodotti del Piceno: spaghetti al fieno, testina d'agnello e patate sotto la cenere. Alta cucina e vini preziosi, tra i Monti Sibillini. *www.enricodeltiglio.it*

COCKTAIL & CUCINA
LES ROUGES
GENOVA (GE)

Tre fratelli entusiasti hanno vitalizzato un elegante locale nel centro storico di Genova, proponendo "tapas liguri" con cocktail e vini ricercati. Benny, Jonatan e Yoel Abarbanel interpretano con estro contemporaneo il gusto classico. *www.lesrouges.it*

Fotografie di Cristian Parravicini, Emanuela Ercoli

Niente arsenico, molti merletti

PIZZI E TRINE ESCONO DAI BAULI E CONQUISTANO CON **LEGGEREZZA** I MATERIALI PIÙ INCONSUETI: CARTA, VETRO, METALLO E CERAMICA

FOTOGRAFIE MATTEO IMBRIANI
STYLING VANESSA PISK
HA COLLABORATO MADDALENA TRECCANI

Poltrona "Experimenta", in **rovere e cotone** (120x83 cm, h 82 cm), 3850 €, di Durame.
www.durame.it

LAMPADA A SOSPENSIONE "Bugatti" in vetro e filo di rame (ø 25 cm, profondità del disco 12 cm) 1400 €. Di Hands on Design. *www.handsondesign.it*

"E sulle poltrone di gala sedevano in bei conversari"

L'amica di Nonna Speranza
Guido Gustavo Gozzano

1 VASSOIO GRIGIO "Cristalli" e **PIATTO** "Ricami" realizzati con acqua, cemento e scarti tessili, 50 € cad., di Sandra Faggiano. *www.sandrafaggiano.com*

PIATTO IN CERAMICA con decoro crochet, 27 €, di GioveLab. *giovelab.myshopify.com*

PIATTO NERO E SABBIA "Centrino", 68 €, di Ceramiche Bucci. *www.ceramichebucci.com*

SOTTOPIATTO BIANCO collezione "Ricami", 50 € cad., di Sandra Faggiano. *www.sandrafaggiano.com*

CARTA DA PARATI "Marneys Lace" (rotolo h 52 cm, lunghezza 10 m), di Louise Body. *www.louisebody.com*

2 SGABELLO con seduta imbottita e gambe in faggio (ø 35 cm, h 45 cm), 249,90 €, di Miho Unexpected Things. *www.mihounexpected.it*

3 TAVOLINI ALL'UNCINETTO "Merlot", 390 € cad., di LetteraG. *www.letterag.it*

Sopra: **TAZZA** "Mug" in porcellana, 34 €, e **PIATTINO** "Tea Plate", 12 €, ottenuti con impressione nella porcellana di pizzi e tessuti, di GioveLab. *giovelab.myshopify.com*

4 BOTTIGLIA PER LIQUORI e **BICCHIERE** in vetro trasparente serigrafato con sabbie finissime e argento, serie "Trame", rispettivamente 121,90 € e 122,82 € (il set di 6 bicchieri);

VASO SERIGRAFATO con colore a smalto e argento "Valencienne" (h 30 cm), 97,76 €, tutto di Egizia. *www.egizia.it*

MATASSE DI COTONE di L'Ovile by Bertagna.

5 SEDIA "Knit" in mogano (54x50 cm, h 78 cm), 650 €, Ethimo. *www.ethimo.com*

TAPPETO A FORMA DI FIORE "Giganta" in cotone nero (ø 200 cm), 2500 €, di UN pizzo. *www.unpizzo.it*

Raccolti nel bosco

RECIPIENTI, ROBOT E PICCOLI ATTREZZI INDISPENSABILI PER RACCOGLIERE, CUOCERE, CONSERVARE E SERVIRE **CASTAGNE E FUNGHI**, MANTENENDONE AROMI E SAPORI

A CURA DI NICOLETTA DEL BUONO

Fotografie di 123rf, Adriano Maffei, Dalibor Michalcik

Cuore di pietra

Con i manici, la **pietra refrattaria** di Smeg è adatta a tutti i **forni** Smeg da 60 centimetri, ma non al microonde, con il vapore e a gas: favorisce una buona uniformità di calore per arrostire al forno le castagne. Il suo prezzo è 80 €. *www.smeg.it*

Argilla naturale

Perfetta per cuocere le castagne e le patate con la buccia, e in assenza d'acqua, la pentola in **argilla naturale** TerraSana® della linea "Sapore & Benessere" di Wald è prodotta nei colori tortora, rosso mattone e nero, non smaltati. Costa 39,85 €. *www.wald.it*

Per fare le caldarroste
Le castagne vanno incise a una a una sulla buccia prima di essere arrostite: ecco l'utilissimo **taglia castagne** di Tescoma, in plastica. 7,40 €. *www.tescomaonline.com*

TUTTO PER I FUNGHI

ALLA RICERCA DEI PORCINI
Per riporre i funghi pregiati ecco la borsa lavabile in nylon di Keen Sport distribuito da Künzi, con fondo in rete e scomparti. Costa 14,20 €. *www.kunzi.it*

LAMA CON SPAZZOLA
Coltello da funghi *N°8* di Opinel, con lama dentellata in acciaio inox Sandvik 12C27 modificato, spazzola in seta e sistema di sicurezza Virobloc. 20 €. *www.opinel.com*

CALDARROSTE SUL BARBECUE
Con la speciale **padella forata per castagne** di Weber, in alluminio rivestito in ceramica antiaderente, si possono arrostire i marroni direttamente sul barbecue, e vengono morbidi e buonissimi! La padella costa 49 €, il manico 29 €. www.weberstephen.it

Amovibile
La padella per castagne di Weber si usa con o senza manico.

Castagne in pentola

Scaldarroste di Schönhuber, dotato di **griglia** e pratici manici isolanti, consente di preparare rapidamente e senza fatica squisiti marroni arrostiti. Il suo prezzo è 102,10 €. *www.schoenhuber.com*

Robot tuttofare

Multicooker De'Longhi, grazie alla casseruola in dotazione, da inserire nella base del robot, è ideale anche per preparare le **caldarroste:** basta escludere la resistenza superiore e far lavorare solo quella inferiore, e impostare la temperatura massima. 399 €. *www.delonghi.com*

English style
Molto inglese , il **canovaccio** in cotone di Annabel James, stampato a motivi di funghi e maialini, costa 14,50 €. *www.annabeljames.co.uk*

PER FARE LA ZUPPA
Basta inserire gli ingredienti e *SoupMaker* di Philips, 990 watt di potenza, cuoce e frulla minestre e vellutate in pochi minuti. 120 €. *www.philips.it*

ESSICCARE A 40/70°
Food Dryer di Princess è un pratico essiccatore a 6 livelli per disidratare e conservare i funghi a 40-70°. Costa 68 €. *www.princess.nl/it*

Cosa c'è di nuovo?

DAGLI SCAFFALI DEI **SUPERMERCATI** E DA QUELLI DELLE **BOTTEGHE** SPECIALIZZATE, ECCO LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI. TUTTI *PROVATI IN REDAZIONE*

A CURA DI ANGELA ODONE

UN AMORE RUVIDO

Dalle Marche arriva la nuova pasta Luciana Mosconi Bio: solo semola di grano duro *100% italiano* e uova fresche entrambi bio per una sfoglia ruvida, essiccata per oltre 24 ore. La linea di fettuccine, tagliatelle, buontagliati, quadretti, grattini, si chiama "Bio Buonissimo". *Da € 2,79.* www.lucianamosconi.com

ALLEATA AI FORNELLI

Cartapaglia Master di Foxy ha fogli più grandi, ***più spessi*** e più resistenti rispetto agli altri asciugatutto, perché contengono cellulosa di paglia. Non si sbriciolano, asciugano perfettamente i fritti e si possono usare come tovaglioli. *€ 2,29.* www.foxy.it

Dal campo alla confezione

Tutte le fasi della produzione della Salsa Pronta di Pomodorino Ciliegino di Agromonte sono seguite così da garantire la **TRACCIABILITÀ** di tutti gli ingredienti riportati in etichetta: pomodoro ciliegino (97%), olio extravergine di oliva, sale, carota, cipolla, basilico, sedano, zucchero. Senza coloranti, senza conservanti e senza glutine.

€ 1,89. www.agromonte.it

Due formati

In vendita in bottiglie con tappo a corona. Da 330 g oppure da 660 g.

PREZIOSA TRADIZIONE

La linea I Tesori di Pam & Panorama propone una selezione dei migliori prodotti del nostro paese. Come la Burratina: formaggio fresco di latte vaccino con *cuore di panna*. Nel pratico secchiello da 100 g.

www.pampanorama.it

Espresso o americano?

Non serve più domandarselo. Infatti la nuova macchina Y5 Espresso & Coffee di Illy *accontenta* gli amanti dell'uno e dell'altro perché può usare due tipi di capsule e due tipi di estrazione.

Da € 149. www.illy.com

Il gusto della salute

L'olio di semi di Vinacciolo di Pietro Coricelli è leggero, ha un profumo delicatissimo e proprietà *anti-age*. Ideale crudo per condire insalate e formaggi freschi, con il suo alto punto di fumo dà ottimi risultati anche nelle fritture.

€ 4,10. www.coricelli.com

LA CUCINA ITALIANA PER

ITINERARI DEL GUSTO

UN'INEDITA PIATTAFORMA ONLINE VI GUIDA ALLA SCOPERTA DEI SAPORI DEL MONDO. UNA CITTÀ ALLA VOLTA.

BENVENUTI

Se amate esplorare luoghi sconosciuti e vivere sempre nuove esperienze culinarie, lasciatevi accompagnare da S. Pellegrino in un incredibile viaggio virtuale all'insegna del puro piacere.

ATTRAVERSO GLI ITINERARI DEL GUSTO DI S. PELLEGRINO vi ritroverete, passo dopo passo, immersi nel mondo e nelle sue meraviglie. Percorrerete città incredibili scoprendo la cultura gastronomica locale, tra prelibatezze e ingredienti tipici, segreti d'arte e bizzarri racconti.

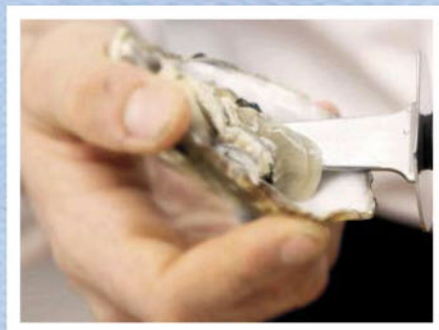
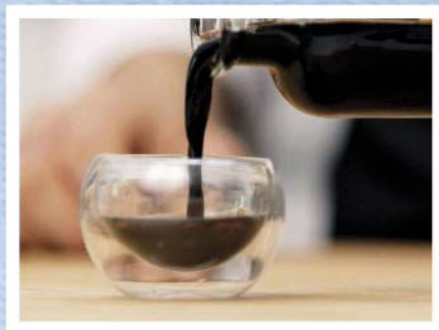
Le Guide del Gusto

Raccolgono suggerimenti preziosi per scovare ristoranti, angoli nascosti, bontà del posto e usanze da vivere. Come i divertenti aperitivi sui navigli milanesi, le botteghe di Roma, fra pescherie ed enoteche o le migliori tortillas di Madrid.

I segreti del Gusto

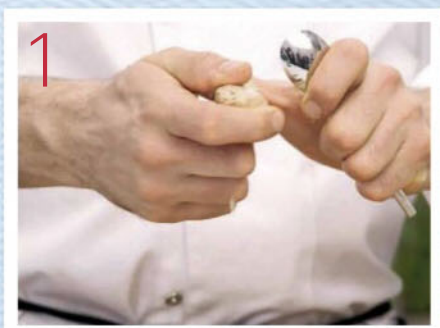
Un modo nuovo per conoscere tradizioni, leggende e sapori esclusivi di ogni luogo. In Germania, ad esempio, la passione per i crauti ha origini molto lontane, mentre il Weisswurst sarebbe nato a causa di un errore in cucina!

Scopri Itinerari del Gusto di S. Pellegrino su: sanpellegrino.com

OSTRICHE "BALSAMICHE"

DA SERVIRE CON LE BOLLICINE

tempo: 1 ora e 15' – per 4 persone:
100 g *aceto balsamico di Modena – **24** ostriche*
1 *piccola cipolla rossa di Tropea – limone – pepe nero*

Mondate la cipolla e tritatela. Mescolate in una ciotolina l'aceto con qualche goccia di limone e un pizzico di pepe, poi mettetevi a marinare la cipolla per 1 ora. Aprite le ostriche: afferratele con un guanto in maglia di acciaio o con un canovaccio ripiegato, quindi inserite la punta dell'apposito coltello tra le due valve, dove notate una piccola rientranza e fate leva per aprire i gusci. Spingete la lama all'interno e fatela scorrere fino a staccare la valva superiore, poi tagliate la membrana che tiene unita l'ostrica. Servitele con l'emulsione balsamica.
La tradizione vuole che le ostriche vengano servite in multipli di 6.

UN UTILIZZO DELLO ZENZERO

1 Pelate un tocchetto di circa 25 g di radice di zenzero fresco, usando il dorso di un cucchiaino: in questo modo sprecherete meno polpa.
2 Grattugiatelo finemente e raccoglietene la polpa nell'utensile spremi aglio, ben pulito, oppure in una garza.
3 Spremete la polpa per ricavarne il succo e versatelo in una tazza di acqua fumante per farne un'ottima bevanda digestiva.
4 Per una bevanda rinfrescante, invece, spremete il succo di zenzero in una tazza di acqua fredda con le bollicine.

In alternativa usate il succo di zenzero per preparare salsine e citronette con cui condire insalate e verdure o per dare un sapore fresco e pungente alle vostre ricette sia dolci, sia salate.

3 menu da copiare

Presto e bene

Piatti semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da portare in tavola. Con ingredienti facili da trovare. Pronti da 10 a 40 minuti

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** CRISTINA PORETTI **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

Vellutata di patate, broccoli e bacon

TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g patate
150 g broccolo
70 g bacon a fette
1 cipolla bianca
salvia – alloro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PORTATE *a bollore 1 litro di acqua aromatizzata con un ciuffo di salvia e 2 foglie di alloro.*
TRITATE *grossolanamente la cipolla e rosolatela a fuoco medio con 2 cucchiai di olio.*
PELATE *le patate, poi tagliatele a tocchetti.*
AGGIUNGETE *le patate alla cipolla, coprite con 800 g di acqua aromatizzata e filtrata, salate, pepate, coprite e cuocete per 15′ dalla ripresa del bollore.*
DIVIDETE *il broccolo in piccole cime e tagliate il bacon a striscioline.*
SALTATE *in padella, appena unta di olio, le striscioline di bacon fino a che il grasso non si sarà parzialmente sciolto, aggiungete le cime di broccolo e rosolatele lasciandole al dente, salatele.*
FRULLATE *la crema di patate, versatela nei piatti e servitela con le cime di broccolo e il bacon.*

Salmone, uova e salsa di yogurt

TEMPO 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g salmone fresco
100 g yogurt bianco
4 uova
salvia
rosmarino
mezzo limone
sale – pepe

LESSATE *le uova per 10′ dal bollore, poi raffreddatele sotto l'acqua corrente.*
UNGETE *il salmone, cospargetelo con 5-6 foglie di salvia e alcuni aghi di rosmarino, quindi appoggiatelo, dal lato della pelle, in una pentola ben calda.*
COPRITE *e cuocete il salmone per 10-12′: il tempo dipende dallo spessore del salmone. Spegnete e lasciatelo intiepidire coperto.*
SGUSCIATE *le uova e tagliatele a spicchi. Sbriciolate grossolanamente il salmone eliminando la pelle.*
PREPARATE *la salsa: mescolate lo yogurt con il succo e la scorza grattugiata del limone e un pizzico di aghi di rosmarino tritati.*
MESCOLATE *gli spicchi di uovo con il salmone salato e pepato e servite con la salsa allo yogurt.*

Pere con crema al Marsala

TEMPO 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g pere Abate
350 g latte – **45 g** 2 tuorli
45 g zucchero semolato
40 g panna fresca
30 g zucchero di canna
30 g Marsala secco
20 g amido di mais
15 g burro – mezzo limone
baccello di vaniglia

SCALDATE *il latte con la panna e la vaniglia. Sbattete i tuorli con lo zucchero semolato e l'amido di mais.*
VERSATE *sui tuorli il liquido bollente filtrato e il Marsala, riportate sul fuoco e cuocete la crema per 1′ dal bollore, sempre mescolando, poi spegnete e lasciate intiepidire.*
TAGLIATE *le pere a spicchi, mescolatele con lo zucchero di canna e il succo del limone, poi saltatele in padella con il burro per 5′.*
SERVITE *le pere tiepide accompagnate dalla crema.*

Tabella di marcia

1 Cuocete le **patate** per la vellutata.
2 Lessate le uova, cuocete il **salmone**.
3 Cuocete la crema al Marsala e saltate le **pere**.
4 Saltate le cime di **broccolo** con il bacon e completate la vellutata.
5 Preparate la salsa allo yogurt.

Vellutata di patate, broccoli e bacon
25
MINUTI
20
MINUTI
Pere con crema al Marsala
TUTTO IL MENU IN
45
MINUTI
20
MINUTI
Salmone, uova e salsa di yogurt

Macedonia con sciroppo di fichi d'India
Spätzle con zucca e taleggio
15 MINUTI
TUTTO IL MENU IN 45 MINUTI
15 MINUTI
Hamburger di pollo e insalata di scarola

Spätzle con zucca e taleggio

TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g polpa di zucca
400 g spätzle verdi agli spinaci
150 g taleggio
50 g porro
20 g burro
sale – pepe

GRATTUGIATE *la polpa di zucca con la grattugia a fori larghi.*
AFFETTATE *il porro.*
TAGLIATE *il taleggio a dadini.*
SCIOGLIETE *in padella il burro, unite il porro e, dopo 2′, aggiungete la zucca, mescolate, bagnate con un paio di cucchiai di acqua; cuocete per 10′, poi salate e pepate.*
AGGIUNGETE *gli spätzle, saltateli per 2-3′, infine unite il taleggio, mescolate e servite.*

Scelti per voi

STILE IN TAVOLA
Apparecchiatura essenziale, con i **piatti** e le **ciotole** bianchi di ASA Selection e i piatti irregolari di Kartell, per lasciare spazio al delicato brusio delle figurine del tessuto Liberty, illuminato dal **tovagliolo** di Tessilarte.

PROVATI E APPROVATI
Pasta a cronometro con gli **spaghetti** 90″ Rapida di Rustichella d'Abruzzo. Oppure un primo piatto nordico con gli **spätzle** pronti di Koch. Per la torta salata abbiamo scelto un **formaggio** di carattere: lo **svizzero Appenzeller**.

Hamburger di pollo e insalata di scarola

TEMPO 15 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g 4 hamburger di pollo
300 g 1 cespo di scarola
2 pomodori secchi
olive nere snocciolate
peperoncino
olio extravergine di oliva
sale

TRITATE *grossolanamente i pomodori secchi e metteteli in 50 g di olio con un pezzetto di peperoncino.*
UNGETE *appena di olio gli hamburger e cuoceteli in padella caldissima per 2′ per lato, spegnete e conditeli con l'olio al pomodoro, salate, coprite e fate riposare per 5′.*
TAGLIATE *la scarola, conditela con pochissimo olio e un pizzico di sale e una decina di olive nere snocciolate.*
SERVITE *gli hamburger con la scarola che verrà insaporita dall'olio al pomodoro.*

Macedonia con sciroppo di fichi d'India

TEMPO 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g zucchero
100 g acini di uva bianca
100 g acini di uva nera
20 g mandorle pelate
4 fichi d'India
1 mela Stark
1 banana

PELATE *i fichi d'India e passate la polpa al passaverdura per eliminare tutti i semini: dovreste ottenere circa 200 g di succo.*
PORTATE *a bollore 100 g di acqua con lo zucchero e, quando questo sarà sciolto, unite il succo, mescolate, spegnete e lasciate intiepidire.*
TAGLIATE *a metà gli acini di uva, lavate la mela e tagliatela a spicchi, sbucciate e affettate la banana.*
MESCOLATE *la frutta, conditela con lo sciroppo di fichi d'India e completatela con le mandorle tritate grossolanamente.*
LA SIGNORA OLGA *dice che c'è una tecnica precisa per pelare i fichi d'India evitando le fastidiosissime spine. Appoggiate il fico per il lungo sul tagliere, tenetelo fermo con una forchetta, poi con un coltellino affilato tagliate le due calotte. Incidete ora per il lungo e, con la punta del coltello staccate la buccia "srotolando" il fico. Ora tutta la polpa si sarà staccata e potete utilizzarla senza problemi.*

Tabella di marcia

1. Grattugiate la **zucca**, affettate il porro e cuoceteli.
2. Tagliate la **scarola** e preparate l'olio ai pomodori secchi.
3. Sbucciate i **fichi d'India** e preparate lo sciroppo.
4. Tagliate la **frutta** e conditela con lo sciroppo.
5. Saltate gli **spätzle** e cuocete gli hamburger.

Fichi d'India

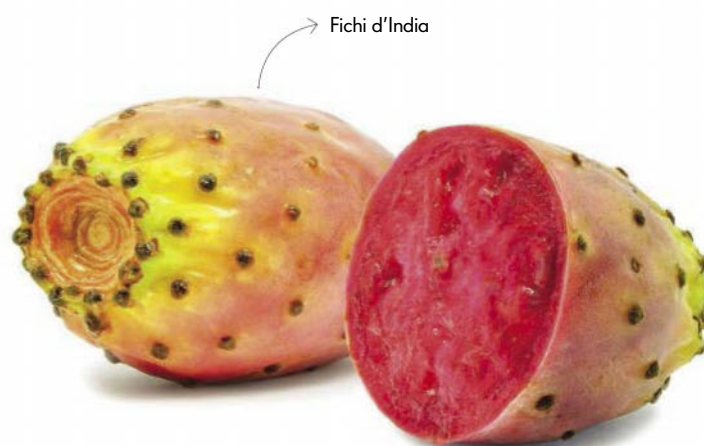



Foto ingrediente 123rf

TUTTO IL MENU IN 50 MINUTI

Spaghetti velocissimi ai finferli

TEMPO 10 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g spaghetti rapidi
300 g finferli puliti
prezzemolo timo aglio
olio extravergine di oliva
sale pepe

SALTATE *in padella i finferli con 2 cucchiai di olio e 2 spicchi di aglio sbucciati per 5′, poi salateli e pepateli.*
FRULLATE *un bel ciuffo di prezzemolo, alcuni rametti di timo con 100 g di olio, un pizzico di sale e un'abbondante macinata di pepe.*
LESSATE *gli spaghetti per 1′ e mezzo dalla ripresa del bollore, scolateli, saltateli per 1′ nei finferli e condite con l'olio al prezzemolo.*

Torta friabile con indivia e formaggio

TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g indivia belga
150 g formaggio Appenzeller
30 g semi di zucca
1 rotolo di pasta sfoglia fresca burro
sale pepe

PULITE *l'indivia belga, sfogliatela, spezzettatela e saltatela in padella con una noce di burro, salatela e pepatela.*
TAGLIATE *a pezzetti l'Appenzeller.*
TOSTATE *in una padella calda, per pochi minuti, i semi di zucca.*
SROTOLATE *la pasta sfoglia, appoggiatela su una placca con la sua carta da forno, distribuitevi sopra metà dei semi, la belga saltata e il resto dei semi.*
INFORNATE *a 200 °C per 10′, poi sfornate, aggiungete il formaggio e infornate nuovamente per altri 10′ a 180 °C.*

Mousse facile di cioccolato con caffè

TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g panna fresca
150 g cioccolato fondente
2 tazzine di caffè espresso
cannella in polvere

SPEZZETTATE *il cioccolato, scioglietelo a bagnomaria o nel microonde (potenza 500 W per 2-3′) poi lasciatelo intiepidire.*
MONTATE *la panna lasciandola piuttosto morbida (semimontata).*
VERSATE *a poco a poco la panna sul cioccolato fuso mescolando delicatamente.*
VERSATE *la mousse ottenuta nelle tazzine da caffè che metterete in congelatore per circa 30′.*
TOGLIETE *dal congelatore e servite all'ultimo momento versando in ogni tazzina il caffè espresso e completando con una spolverata di cannella.*

Tabella di marcia

1. Preparate la **mousse** e mettetela nel congelatore.
2. Rosolate l'**indivia belga**, farcite la torta e cuocetela.
3. Saltate i **finferli**.
4. Frullate l'olio con timo e **prezzemolo**.
5. Sfornate la torta, lessate gli **spaghetti** e saltateli nei finferli.
6. Preparate il **caffè e versatelo** sulla mousse subito prima di servirla.

3 vini per 3 menu

MENU 1
Colli Bolognesi Pignoletto Frizzante 2015 Floriano Cinti
Prodotto da un'azienda storica, con un grazioso agriturismo dove si può mangiare e pernottare, ha sentori floreali e di mela verde che esaltano il sapore della vellutata, mentre il vivace perlage prepara per un nuovo boccone di salmone. Si serve a 8-10 °C. 7 euro.

MENU 2
Lugana 2015 Marangona
È una delle etichette più convincenti del lago di Garda, per la sua bevibilità straordinaria. Freschezza e spiccata sapidità giocano in piacevole contrasto con gli spätzle e supportano al meglio la delicatezza degli hamburger di pollo. Si serve a 10-12 °C. 9 euro.

MENU 3
Trentino Marzemino 2015 Grigoletti
Piacevole, con profumi di viola, ciliegia e lampone, ha un sapore morbido, perfetto in abbinamento a ricette con funghi e formaggi saporiti, di media stagionatura. Si serve a 16-18 °C. 8 euro. È consigliata una visita alla bella cantina per la calorosa accoglienza dei proprietari.

Scelti per voi da Valentina Vercelli

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***14 luglio***

Mousse facile
di cioccolato con caffè
40
MINUTI
10
MINUTI
Spaghetti
velocissimi ai finferli
30
MINUTI
Torta friabile con indivia
e formaggio

Rosso di sera

STESSA NUANCE PER DUE DRINK CREATI CON **SCIROPPI SPEZIATI** FATTI IN CASA. DA CONSERVARE PER ALTRI COCKTAIL E BIBITE

COCKTAIL DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE **TESTI** ANGELA ODONE
FOTO RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

alcolico

analcolico

COL DOLCE
Con una torta al cioccolato fondente oppure con un piatto di formaggi di media stagionatura

COL PRIMO
Audace compagno del risotto alla Milanese: il sapore dello zafferano si esalta per addizione

MILANO

Ingredienti per 1 cocktail:
***4 cl** Campari – **4 cl** spremuta di pompelmo*
birra Forst 1857 – ribes – ghiaccio
Ingredienti per circa 75 cl di sciroppo:
***500 g** zucchero – **1** bustina di zafferano*

Preparate uno sciroppo facendo sciogliere sul fuoco 500 g di zucchero in 500 g di acqua, unite una bustina di zafferano, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare e riposare lo sciroppo per 8-10 ore. Raccogliete nello shaker il Campari, la spremuta di pompelmo e 3 cl di sciroppo, unite il ghiaccio e shakerate energicamente. Filtrate in un bicchiere senza stelo, tipo tumbler, e colmate con la birra. Decorate con un rametto di ribes. Conservate lo sciroppo in un barattolo a chiusura ermetica: in frigo durerà diversi mesi.

VENDEMMIANDO

Ingredienti per 1 cocktail:
***12 cl** succo d'uva pronto*
***5** lamponi uva Italia*
o moscadella ghiaccio
Ingredienti per circa
75 cl di sciroppo:
***500 g** zucchero – pepe in grani*

Raccogliete in una casseruola lo zucchero con 500 g di acqua, portate sul fuoco e scaldate fino a quando lo zucchero non si sarà sciolto perfettamente, unite una ventina di grani di pepe, togliete dal fuoco e lasciate in infusione per 8-10 ore. Filtrate lo sciroppo e conservatelo in un barattolo a chiusura ermetica: in frigo durerà per 1-2 mesi. Pestate nel calice i lamponi con 3 cl di sciroppo, unite qualche cubetto di ghiaccio, il succo d'uva e mescolate delicatamente. Completate con 4-5 acini d'uva tagliati a metà.

*Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il **3 maggio***

LO STILE IN TAVOLA
Calice Zafferano.

il profilo sapore

- **SPEZIATO**
- **PEPATO**

SUPERMERCATI D-PIÙ

Dal carrello alla tavola: piatti da chef grazie ai prodotti giusti

IL BELLO DI FARE LA SPESA

IL SEGRETO PER PREPARARE UN BUON PIATTO È SCEGLIERE INGREDIENTI DI QUALITÀ. PER QUESTO È FONDAMENTALE AVERE UN **PUNTO VENDITA DI FIDUCIA**

La stagione autunnale è arrivata. Con lei anche i primi freddi e la voglia di ritrovare quel conviviale **tepore di casa** che solo una tavola imbandita sa concedere al meglio. Per realizzare ricette ben riuscite, però, è indispensabile selezionare con cura le **materie prime** da utilizzare, scegliendo solo **prodotti di qualità**. Perché, in fondo, è proprio questa qualità che arriva in tavola alle persone care. E per questo motivo tra i rituali familiari più apprezzati c'è quello della **spesa alimentare**. Un momento strategico per riempire il carrello di ingredienti buoni, freschi e di stagione, pur sempre con un occhio attento al giusto prezzo. Lo sanno bene anche gli chef che, prima ancora di mettersi ai fornelli, dedicano molto tempo alla ricerca e all'acquisto degli alimenti migliori da usare nei loro piatti, considerandoli l'elemento essenziale per la buona riuscita finale. Una **dispensa ricca e fantasiosa**, poi, è sicuramente una fonte di **ispirazione in cucina**, sia per sbizzarrire la creatività, magari nei giorni di festa, sia per le preparazioni più semplici e genuine, adatte a tutti i giorni.

www.d-piu.com

Tra tutte le ricette della tradizione italiana, il risotto ha sempre un grande fascino. Forse per l'aroma sprigionato dal soffritto o forse per la cottura lenta del riso che riscalda l'ambiente. Se preparato con materie prime di qualità e con i giusti accorgimenti, questo piatto accontenta davvero tutta la famiglia e trasforma chiunque in un vero chef!

Risotto alla lattuga con mozzarella e pomodori secchi

Ingredienti per 4 persone:

__300 g__ riso Carnaroli – __1__ mozzarella – __3__ falde di pomodoro secco – __1__ piccolo cespo di lattuga – brodo vegetale maggiorana – scalogno – olio extravergine di oliva – sale – pepe

Riducete i pomodori secchi a dadini piccolissimi e mescolateli con un ciuffetto di maggiorana tritata. Tagliate la mozzarella a losanghe.
Ungete le losanghe di olio e passatele nel misto di pomodori e maggiorana in modo da ricoprirle. Salate e pepate.
Affettate uno scalogno, fatelo appassire in poco olio, unite il riso e tostatelo per 2', mescolando sempre.
Portate quindi a cottura unendo brodo vegetale bollente, un mestolo alla volta.
Lavate e asciugate bene la lattuga, poi frullatela con un cucchiaio di olio e unitela al risotto negli ultimi 2' di cottura. completate il risotto con le losanghe di mozzarella e servitelo subito.

Spaghettini di soia
Oriente-Occidente

PRENDETE LA PASTA PIÙ ORIENTALE DI TUTTE E CONDITELA ALL'ITALIANA. ASSAGGERETE **SAPORI MAI SENTITI**

RICETTE WALTER PEDRAZZI **TESTI** CRISTINA PORETTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Come si preparano Calcolate 300 g di spaghetti di soia per 4 persone. Portate a bollore 1,5 litri di acqua non salata, versate gli spaghetti, spegnete il fuoco, coprite e lasciate riposare per 4'. Scolate gli spaghetti, raffreddateli velocemente sotto il getto di acqua fredda. Sono pronti per essere saltati in padella.

Nostrani

CON AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

tempo: 20' – per 4 persone: *300 g spaghetti di soia 250 g bietole pulite – 1 spicchio di aglio peperoncino – olio extravergine di oliva – sale*

Preparate gli spaghetti come descritto nel box. Scaldate in padella 5 cucchiai di olio, l'aglio a fettine e un peperoncino sbriciolato. Aggiungete le bietole spezzettate, pochissima acqua e un pizzico di sale. Coprite e cuocete sul fuoco al minimo per 3'. Scoprite, unite gli spaghetti e saltateli per 1' lasciandoli leggermente brodosi.

Spiritosi

CON ARANCIA E GRAND MARNIER

tempo: 20' – per 4 persone: *300 g spaghetti di soia – 50 g zucchero 30 g Grand Marnier – 15 g burro 1 arancia – uvetta mandorle con la buccia*

Preparate gli spaghetti come descritto nel box. Fate rinvenire un cucchiaio di uvetta in un bicchierino di Grand Marnier. Sciogliete in padella il burro con lo zucchero e fate caramellare, fiammeggiate poi con il Grand Marnier dell'uvetta, unite il succo dell'arancia e gli spaghetti. Mescolate e insaporite per 2'. Completate con scorza di arancia grattugiata, l'uvetta, qualche mandorla a pezzetti e, a piacere, con uno spicchio di arancia pelato a vivo.

Giapponesi
CON ALGHE, FUNGHI E SALSA DI SOIA

tempo: 20' – per 4 persone:
300 g spaghetti di soia – 60 g alghe Goma Wakame
35 g funghi shiitake reidratati – 1 cucchiaio di salsa di soia
sesamo nero – olio di sesamo

Preparate gli spaghetti come descritto nel box. Tagliate i funghi a striscioline. Scaldate 3 cucchiai di olio di sesamo con mezzo cucchiaio di sesamo, aggiungete i funghi e fateli insaporire per 2'. Unite infine le alghe, gli spaghetti, la salsa di soia e saltateli per 2', poi serviteli.

Colorati
CON ZAFFERANO E SALSICCIA

tempo: 30' – per 4 persone:
300 g spaghetti di soia – 200 g salsiccia
4 scalogni sbucciati – 1 bustina di zafferano – zucchero
alloro – olio extravergine di oliva – sale

Preparate gli spaghetti come descritto nel box, aggiungendo all'acqua lo zafferano. Cuocete gli scalogni con 100 g di acqua, un cucchiaino di olio, mezzo di zucchero, sale e una foglia di alloro fino a che non si sarà consumato tutto il liquido, poi frullateli. Sgranate la salsiccia, rosolatela in padella, unite gli scalogni frullati, poi gli spaghetti e saltateli per 2'. Servite con erbe aromatiche a piacere.

Fili leggeri, molto nutrienti

Gli spaghetti di soia, detti anche vermicelli, hanno ottimi valori nutrizionali, con 400 kcal per 100 g, un'elevata presenza di proteine, solo il 7% di grassi, e senza colesterolo. Sono anche ricchi di sali minerali, soprattutto calcio, ferro e magnesio. Si acquistano nei negozi di cibi esotici e nei migliori supermercati.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***22 luglio***

Robusti
CON BACON E ACETO BALSAMICO

tempo: 30' – per 4 persone:
300 g spaghetti di soia
200 g bacon a fette
100 g vino bianco
20 g zucchero di canna
15 g burro – aceto balsamico
erba cipollina – sale – pepe

Preparate gli spaghetti come descritto nel box. Tostate in forno le fettine di bacon. Caramellate in padella lo zucchero con il burro, poi bagnate con il vino bianco e fate restringere. Aggiungete 2 cucchiai di aceto balsamico, un pizzico di sale, uno di pepe e gli spaghetti, saltate per 2' e servite con un trito di erba cipollina e il bacon.

Marinari
CON GAMBERI E SESAMO

tempo: 20' – per 4 persone:
300 g spaghetti di soia – 30 code di gambero lessate
sesamo tostato – mandorle a lamelle
olio extravergine di oliva – sale

Preparate gli spaghetti come descritto nel box. Tagliate i gamberi a pezzetti tenendone da parte 4 interi. Scaldate in padella 4 cucchiai di olio con mezzo cucchiaio di sesamo e mezzo di mandorle. Quando cominciano a colorire, salate, aggiungete gli spaghetti, un mestolino di acqua e i gamberi tagliati. Fate insaporire per 2' e servite con un'erba aromatica a piacere e il gambero intero.

IL LETTORE IN REDAZIONE

ROSSELLA BARTOLOMEI
Si è alzata all'alba per raggiungere la nostra redazione milanese dalle Marche: Rossella arriva da Porto San Giorgio, in provincia di Fermo, un paese tra colli e mare, dove ha lavorato per anni come responsabile in una struttura sanitaria, fino al momento in cui ha deciso di seguire la sua passione e dedicarsi alla cucina, reinventando la sua vita come cuoca a domicilio. Ama molto la cucina della tradizione, soprattutto marchigiana, ma si diverte anche a sperimentare. "A Porto San Giorgio, che è un po' all'interno rispetto alla costa, ci sono piatti soprattutto di terra. Ma a me piace la mescolanza... spesso, nelle mie ricette, i pesci vanno in collina e i ceci vanno al mare", scherza. Con questo arrosto, però, Rossella è rimasta decisamente in collina, approfittando della ricchezza di stagione.

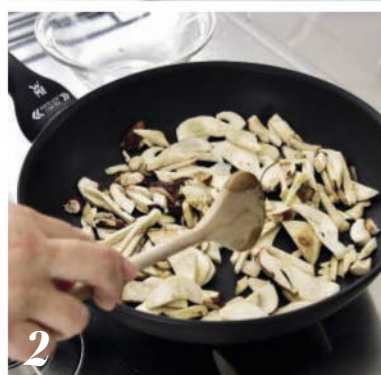
1

2

3

Il calore dell'autunno

IN UNA DOMENICA UN PO' NEBBIOSA, CON L'ARIA CHE PIZZICA, UN **SONTUOSO ARROSTO** PORTA IN TAVOLA IL MEGLIO DEI BOSCHI

A CURA DI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

LO STILE IN TAVOLA Padella WMF, ciotola Bormioli Rocco, casseruola Le Creuset.

UN PRODOTTO TIPICO

Per conservare a lungo il vino, i contadini marchigiani lo facevano bollire e lo invecchiavano in botti di legno. Nasce così ancora oggi il tipico **vino cotto**. Più o meno dolce, ricorda un po' il Marsala. Si usa in cucina o come liquore. Scaldato con erbe e spezie, difende da raffreddore e tosse.

LA RICETTA

Arrosto con porcini

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 2 ore e 30' più il raffreddamento

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE
1 kg lonza – **500 g** funghi porcini
350 g patate – **200 g** salsiccia fresca
200 g castagne lessate sbucciate
1 mela verde – aglio – alloro – timo – salvia
rosmarino – finocchietto – pangrattato
vino bianco secco – aceto – vino cotto
olio extravergine di oliva – sale – pepe

1 PULITE *la lonza e apritela a libro, salatela e pepatela sui due lati.*
2 LESSATE *le patate con la buccia per 30-40'; pulite e tagliate a tocchetti i funghi, poi saltatene metà in padella con un filo di olio, sale, uno spicchio di aglio e una foglia di alloro.*
3 SCOLATE *le patate, pelatele e schiacciatele in una ciotola; unitevi metà delle castagne spezzettate, i funghi saltati (dopo aver tolto aglio e alloro), la salsiccia sgranata e 2 cucchiaiate di pangrattato. Aggiungete anche mezza mela verde, con la buccia, a pezzettini. Impastate tutto con le mani, fino a ottenere un composto abbastanza omogeneo.*
4-5 STENDETE *il ripieno sulla lonza, arrotolatela e legatela con uno spago da cucina (se il ripieno fosse troppo, toglietene un po' che aggiungerete poi all'arrosto, insieme al vino cotto). Pepatela, guarnitela con erbe miste (rosmarino, salvia, finocchietto, poco timo) e rosolatela in una casseruola adatta al forno, con un po' di olio e uno spicchio di aglio. Dopo 3-5', sfumate con un bicchiere di vino bianco e 2-3 cucchiai di aceto.*
6 UNITE *mezzo bicchiere di vino cotto e cuocete con il coperchio per 7-8', poi aggiungete 300 g di acqua calda, le castagne e i funghi rimasti e l'altra mezza mela a pezzetti. Cuocete per 10', quindi infornate con il coperchio a 180 °C, per 15'. Togliete il coperchio e cuocete ancora per 30-35', girando la carne dopo 10-15'. Lasciate riposare l'arrosto per 15' circa prima di tagliarlo; fate restringere il sughetto sul fuoco per 3-5' e servitelo con la carne. Completatela, volendo, con una salsa ottenuta cuocendo un bicchiere di vino cotto con uno spruzzo di aceto per 10' (se non avete il vino cotto, utilizzate Marsala).*

IL VINO *Rossella suggerisce di abbinare all'arrosto un rosso corposo, come il Rosso Conero Riserva.*

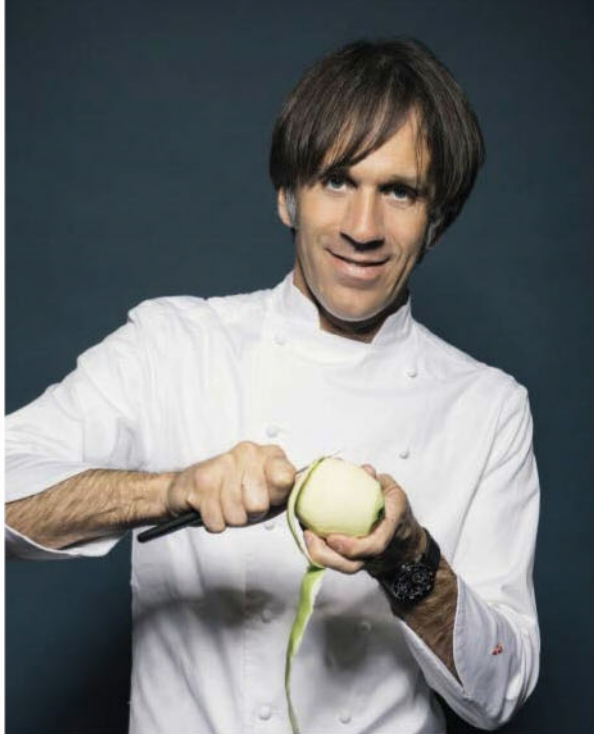
Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***5 luglio***

OLDANI INTERPRETA LA TRADIZIONE

Strudel sottosopra

ABBANDONATA LA CLASSICA FORMA DEL DOLCE ALTOATESINO, LA PASTA SI NASCONDE E IL **RIPIENO**, TRASFORMATO, DIVENTA PROTAGONISTA

RICETTA DAVIDE OLDANI **A CURA DI** LAURA FORTI **PREPARAZIONE** DAVIDE NOVATI
RITRATTO SEBASTIANO ROSSI **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

Scelta di frutto
La mela verde, particolarmente acidula, contrasta con la dolcezza del caramello

Una versione mediterranea con **L'OLIO** *al posto del burro*

LO CHEF
DAVIDE OLDANI
Ideatore della Cucina POP. Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

LA RICETTA TRADIZIONALE

È il dolce più famoso dell'Alto Adige, dove approdò dall'impero austroungarico. Le sue origini, però, sono più lontane e portano verso Oriente: in Turchia, nel 1500, si preparava la *baklava*, un dolce di frutta secca e spezie avvolte in un guscio di pasta. Il pregio caratteristico sta nella sottilissima pasta tirata; sarebbe un errore sostituirla con la frolla o con la sfoglia.

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PERSONE
1 kg mele – **300 g** farina 00 più un po'
150 g burro più un po' – **80 g** pangrattato
75 g zucchero semolato più un po'
50 g uvetta – **25 g** pinoli – **1** uovo – **1** tuorlo
cannella – zucchero a velo – limone – sale

Impastate la farina con un pizzico di sale, un cucchiaino di zucchero semolato, 50 g di burro, l'uovo, un goccio di acqua. Lavorate fino a ottenere un panetto morbido ed elastico. Fatelo riposare al tiepido per 30'. Sbucciate le mele e affettatele, ammollate l'uvetta e dorate in padella il pangrattato con 50 g di burro.
Stendete la pasta su un canovaccio infarinato, dapprima con il matterello, poi tiratela con le mani in una sfoglia quasi trasparente.
Spennellatela con 50 g di burro fuso e cospargetela con il pangrattato, unite le mele, l'uvetta sgocciolata, i pinoli, la scorza di un limone grattugiata, lo zucchero semolato, cannella e tocchetti di burro. Ripiegate i bordi e arrotolate la pasta. Spennellate con il tuorlo sbattuto e infornate a 190 °C per 1 ora circa.
Servite con zucchero a velo.

LA RICETTA D'O

Crumble, mele, pinoli, uvetta e gelato

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti più 40' per il gelato
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
400 g latte – **400 g** mele verdi
260 g zucchero – **100 g** farina di mandorle
100 g amido di mais più un po'
50 g olio extravergine di oliva delicato
50 g uvetta – **50 g** Marsala – **20 g** pinoli
cannella in polvere – timo – sale

1 MESCOLATE *la farina di mandorle con 100 g di zucchero e 100 g di amido di mais, un pizzico di sale e di cannella, quindi l'olio extravergine: lavorate fino a ottenere un insieme di briciole; distribuitele su una placca coperta con carta da forno e infornate a 160 °C per 20-25'.*
2 TOSTATE *i pinoli in una padellina. Scaldate il Marsala in una piccola casseruola fino al bollore, spegnete e mettetevi in ammollo l'uvetta, lasciandovela per 10'. Scolatela e asciugatela.*
3 SBUCCIATE *le mele, detorsolatele e tagliatele a pezzetti. Sciogliete in una padella 60 g di zucchero; quando comincia a diventare scuro, unite le mele e fatele caramellare per 2'. Trasferitele su carta da forno, tenendo i pezzi ben separati. Fate bollire il latte con 100 g di zucchero, per 5', unite un cucchiaino di amido di mais diluito, fate bollire per 1'; lasciate raffreddare e mettete in gelatiera. Sfornate il crumble e servitelo con le mele, il gelato, i pinoli e l'uvetta; profumate con foglie di timo e, a piacere, con olio aromatizzato al timo.*

LE INNOVAZIONI
Il dolce è smontato nelle sue componenti e ricomposto in un nuovo insieme. Unico grande assente è il **burro**, *sostituito dall'olio con un'audace mossa fusion Nord/Sud Italia, a cui si aggiunge l'aroma balsamico del timo.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***27 giugno***

1

2

3

Il piccolo, grande potere dei SEMI

ESPLODONO NEI PIATTI COME **MINUSCOLE BOMBE DI SAPORE**, AGGIUNGENDO A TUTTE LE PORTATE CARATTERE E PRINCIPI NUTRITIVI PREZIOSI

RICETTE WALTER PEDRAZZI
TESTI LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** MATTEO CARASSALE
STYLING CECILIA CARMANA

Il sesamo **in crema** dà una nota orientale alla melanzana. I semi di zucca e girasole regalano l'accento croccante

1 Sformatino di melanzana con semi misti

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **500 g** 1 melanzana
- **70 g** semi di zucca
- **50 g** semi di girasole
- **25 g** semi di sesamo
- **4** tuorli
- **4** fette di scamorza spesse 5 mm
- **1** scalogno – farina – aglio
- maggiorana – coriandolo – Tabasco
- olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE *a metà la melanzana, incidete la polpa con tagli a griglia, ungetela con un filo di olio e appoggiatela di piatto su una teglia coperta con carta da forno. Infornate a 180 °C per 35'. Sfornatela, ricavate la polpa e lasciatela riposare per 10' finché non rilascia la sua acqua, poi scolatela.*
TOSTATE *insieme in una padellina i semi di zucca e quelli di girasole e a parte quelli di sesamo.*
SMINUZZATE *con un coltello i semi di zucca e girasole. Frullate i semi di sesamo con un cucchiaino di olio e 50 g di acqua, ottenendo una crema.*
SCALDATE *un filo di olio in una padella, rosolatevi lo scalogno affettato e uno spicchio di aglio schiacciato. Quando sarà rosolato, togliete l'aglio e unite la polpa di melanzana; fatela insaporire, quindi aggiungete i semi sminuzzati e la crema di sesamo. Cuocete per 1-2'.*
SPEGNETE, *unite i tuorli e mescolate velocemente. Aggiungete un trito di maggiorana e coriandolo freschi, sale e qualche goccia di Tabasco.*
FORMATE *4 cilindri disponendo il composto in uno stampo ad anello con stantuffo (ø 6 cm); lavorate direttamente su una teglia coperta con carta da forno.*
TAGLIATE *le fette di scamorza a misura dell'anello, appoggiatele sopra il composto di melanzana e sfilate l'anello.*
CONDITE *con un filo di olio e infornate a 200 °C per 4-5'.*
SERVITE *guarnendo con la buccia di melanzana tagliata a striscioline, infarinata e fritta.*

Il mix di semi tostati rafforza il riso, mentre la farina di lino contribuisce a **legare la salsa** del ragù

2 Riso arrostito ai semi con ragù di maiale

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g riso Originario
200 g polpa di maiale
10 g sedano – **10 g** carota
10 g cipolla
10 g peperone rosso
coriandolo in polvere – farina di semi di lino
semi di lino – semi di girasole
semi di papavero – semi di sesamo
vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SCIACQUATE *il riso sotto l'acqua, poi mettetelo in una casseruola con 400 g di acqua. Portate a bollore, coprite, abbassate il fuoco e cuocete per 5-6'. Spegnete e fate riposare per 15'. Allargate il riso su un vassoio e lasciatelo raffreddare.*
TRITATE *la polpa di maiale con il coltello, ottenendo un battuto fine.*
TRITATE *le verdure e soffriggetele in un filo di olio, aggiungete il battuto di carne, un pizzico di pepe e di coriandolo e cuocete per 3-4'.*
AGGIUNGETE *mezzo cucchiaio di farina di lino; sfumate con un bicchiere di vino, bagnate con un mestolo di acqua, salate e cuocete per 4-5'.*
SGRANATE *il riso, mescolatelo con 2 cucchiaiate di semi misti. Saltatelo in padella con 2-3 cucchiai di olio e una presa di sale, per 2-3'.*
FODERATE *con la pellicola 4 stampini da savarin e pressatevi dentro il riso. Sformate e mettete il ragù al centro degli sformati.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete utilizzare anche stampi di forma diversa, o servire il riso semplicemente mescolato con il ragù.*

3 Focaccine con semi di lino

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti più 2 ore di lievitazione

INGREDIENTI PER 12 PEZZI
260 g radicchio di campo rosso
240 g cicoria da taglio
150 g farina Manitoba
90 g farina integrale
85 g farina di semi di lino
10 g lievito madre in polvere
2,5 g (mezza bustina) malto in polvere
12 filetti di acciuga – **5** uova – **1** cipollotto
1 peperoncino – semi di sesamo
olio extravergine di oliva – sale

MISCELATE *le farine con 175 g di acqua, 12 g di olio, il lievito, il malto. Cominciate a impastare gli ingredienti, quindi unite anche il sale e lavorate finché l'impasto non prende un po' di consistenza. Lasciatelo lievitare coperto con un canovaccio umido per 40'.*
SPEZZATE *l'impasto in 12 porzioni, lavoratele arrotolandole in altrettante palline, disponetele su una teglia, spennellatele di olio, copritele con la pellicola e lasciatele lievitare per altri 40'.*
SCHIACCIATE *le palline in 12 focaccine. Fatele lievitare per altri 40'.*
FRULLATE *30 g di acqua con 3 pizzichi di sale e 25 g di olio. Schiacciate le focaccine con la punta delle dita e spennellatele con il composto di acqua e olio. Infornatele a 230 °C per 7-8'.*
LESSATE *le uova, sgusciatele e affettatele.*
MONDATE *le insalate e saltatele in padella con il cipollotto affettato, un peperoncino, semi di sesamo e un filo di olio per 2-3'.*
SERVITE *le focaccine con le verdure saltate, le uova e i filetti di acciuga spezzettati.*

La farina di lino aggiunge un sapore "tostato" alle focaccine mentre i **semi di sesamo** arricchiscono il radicchio

4 Torta di pesche e semi

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 30′ più 12 ore di ammollo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
300 g pesche sciroppate sgocciolate
200 g burro – **160 g** semi di zucca
150 g farina 00 più un po′
100 g farina integrale
75 g riso semifino
70 g zucchero di canna
50 g zucchero a velo
45 g semi di chia
20 g farina di semi di lino
10 g semi di papavero
4 tuorli – **1** uovo – vanillina – limone
zucchero semolato – sale

METTETE *in ammollo il riso nell'acqua per 12 ore.*
MESCOLATE *le farine con 30 g di semi di chia, i semi di papavero, lo zucchero a velo e 50 g di zucchero di canna, 2 tuorli e un uovo, 180 g di burro, una bustina di vanillina, un pizzico di sale e di scorza di limone. Lavorate gli ingredienti finché non saranno amalgamati, poi lasciate riposare la frolla per 30′, coperta.*
SALTATE *in padella le pesche sciroppate con 10 g di burro per 1-2′, poi tritatele.*
SCOLATE *il riso e frullatelo con 25 g di acqua e 2 tuorli. Unitevi poi 20 g di zucchero di canna, 15 g di semi di chia frullati in polvere e un pizzico di sale. Mescolate la crema con le pesche.*
SCIOGLIETE *un cucchiaio di zucchero semolato in padella con un pezzettino di burro; quando comincia a scurirsi, unite i semi di zucca e fateli caramellare, poi toglieteli dalla padella e lasciateli raffreddare, finché non diventano croccanti.*
STENDETE *la pasta a 3 mm di spessore e foderate uno stampo di 22 cm di diametro e 3 cm di altezza. Spargete sul fondo un po′ di semi di zucca caramellati poi riempite con il composto. "Chiudete" la torta con strisce di pasta disposte a griglia e infornatela a 180 °C per 40′ circa. Servitela fredda con i semi di zucca caramellati rimasti.*

I semi di zucca sono utilizzati per un **ghiotto croccante**. All'interno, semi di chia, papavero e lino

3 idee facili e veloci

Una dolce coppa, cialdine da sgranocchiare, filetti di pesce dorati: grazie ai semi tutto acquista novità e divertimento

CREMA DI GIRASOLE E ZUCCA, YOGURT E FRUTTA

Tostate 50 g di semi di girasole e 50 g di semi di zucca decorticati; fateli raffreddare e frullateli con 100 g di acqua, 30 g di miele e un pizzico di zenzero in polvere. Mettete la crema ottenuta in coppe da macedonia, alternandole con 2 vasetti di yogurt greco e frutta fresca a piacere. Completate aggiungendo altri semi a scelta. Dosi per 4-6 persone.

PESCE IMPANATO

Sminuzzate un cucchiaio di semi di zucca e uno di semi di girasole e mescolateli con un cucchiaio di semi di sesamo, uno di semi di papavero, uno di pangrattato e un pizzico di sale. Immergete 600 g di filetti di salmone a pezzetti in un uovo sbattuto poi nel misto di semi. Friggeteli in padella con una noce di burro spumeggiante e un cucchiaio di olio per circa 1' e mezzo per lato. Dosi per 4 persone.

CIALDINE AI SEMI MISTI

Frullate in farina 30 g di semi di girasole, 30 g di semi di zucca, un cucchiaino di semi di sesamo e uno di zucchero di canna; aggiungete un cucchiaio di farina di semi di lino, 50 g di farina di riso e 35 g di farina 00. Scaldate 100 g di panna fresca con 100 g di latte, 70 g di zucchero, semi di vaniglia. Quando è tiepida, unite la farina di semi misti e mescolate; unite all'impasto mezza bustina di lievito per dolci. Stendete l'impasto a dischi, con un cucchiaio bagnato, su una placca coperta con carta da forno, cospargete con qualche semino intero e infornate a 180 °C per 6-7'.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***24 marzo***

LO STILE IN TAVOLA

Piatti, ciotoline e cucchiaino in ceramica Le terre di Jo, piatto della torta Simona Panetta, cucchiaino dello sformatino e coppa della crema di girasole Funky Table, bicchiere degli sformatini e piano in vetro del riso arrostito Jannelli & Volpi.

Ringraziamo Sarchio per i semi forniti per il servizio.

GIRASOLE
È una pianta antichissima che gli Inca consideravano come la "materializzazione" terrena del Sole. Arrivata in Occidente dopo la scoperta dell'America, era coltivata per ricavarne l'olio. I semi sono apprezzati in cucina, tostati e decorticati, per il loro sapore delicato che ricorda un po' il pinolo. Sono molto nutrienti e sono preziosi nella prevenzione di malattie degenerative. 585 calorie per 100 g.

LINO
La pianta è coltivata per le fibre resistenti e per l'olio, ma anche i semi interi hanno proprietà interessanti: come gli altri, sono ricchi di minerali e vitamine e in più, grazie alla presenza di mucillagini, sono antinfiammatori, lassativi ed emollienti. Hanno un sapore delicato di nocciola. 535 calorie per 100 g.

PAPAVERO
I minuscoli semi si ricavano da una pianta della famiglia dei papaveri, che però non ha nulla a che fare con il comune papavero rosso dei campi. Le piante si coltivano in Medio Oriente, in Cina e in India e i semi sono molto popolari nelle cucine dell'Europa settentrionale per il loro sapore particolare. Ricchi di minerali, acidi grassi e omega 6, sono utili durante la crescita e in menopausa. 525 calorie per 100 g.

ZUCCA
Originaria dell'America, ma ormai di casa in tutte le zone temperate, fornisce semi di grandi dimensioni, da sempre conosciuti per le loro proprietà disinfettanti e calmanti. Ottimi anche come snack, tostati e salati, oltre a vitamine e minerali, contengono carotenoidi, omega 3 e zinco, importante per la funzionalità del sistema cardiovascolare. 445 calorie per 100 g.

CHIA
Coltivata già dagli Aztechi in epoca precolombiana, la pianta produce semi piccoli e ricchi di olio (il termine chia pare derivi proprio dall'antica lingua nativoamericana e significa "oleoso"). Giunti sulle nostre tavole solo in tempi molto recenti, hanno proprietà simili a quelle dei semi di lino e di sesamo e sono ricchissimi di omega 3, i famosi grassi buoni. In cucina sono al meglio aggiunti a frullati, cereali, insalate o crostini. 486 calorie per 100 g.

SESAMO
Il sesamo, originario dell'India, è largamente coltivato anche per la produzione di olio, che è contenuto nei semi in alta percentuale (circa il 50%). In Medio Oriente i semi si schiacciano in una crema, la tahina; in Giappone si tritano con il sale, ottenendo il gomasio. Sono un'ottima fonte di omega 3, di minerali, tra cui magnesio e calcio, e di vitamina B. 573 calorie per 100 g.

FINISSIMO CIOCCOLATO
E LE MIGLIORI NOCCIOLE

Gianduia 1865
L'ORIGINALE
Caffarel
TORINO
PRODOTTO OTTENUTO ESCLUSIVAMENTE DA
"NOCCIOLA PIEMONTE I.G.P."

MINI ROBOT DA CUCINA

Cucina piccola, ma grande passione e creatività? Il nostro robot da cucina di nuova generazione, è perfetto per voi. Più piccolo del 20% e più leggero del 25% rispetto al robot tradizionale da 4,8 L, ma con la potenza di sempre, il nuovo robot da cucina MINI coniuga alla perfezione funzionalità e performance. Realizzato in metallo e con tanti accessori disponibili, viene proposto in sei meravigliosi nuovi colori.

Il lato affettuoso del cioccolato

SCOPRITELO IN QUESTI SEI DOLCI: UN PIACERE PER CHI LI MANGIA E UNA SODDISFAZIONE PER CHI LI PREPARA. A COLAZIONE, A MERENDA O COME DESSERT, PERCHÉ CON IL CIOCCOLATO **OGNI MOMENTO È SPECIALE**

RICETTE SERGIO BARZETTI
TESTI ANGELA ODONE **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1

ALL'ULTIMO
Potete farcire i fagottini come preferite. Fatelo però appena prima di portarli in tavola, in questo modo non perderanno la loro fragranza.

PIÙ CROCCANTE
Per completare la crostata sostituite la farina di mandorle con lamelle di mandorle tostate in padella.

2

I testi delle ricette *alle pagine seguenti*

1 Fagottini di brioche con gianduia

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10′ più 12 ore di riposo

INGREDIENTI PER 8 FAGOTTINI
300 g farina
200 g cioccolato gianduia
150 g panna fresca
80 g yogurt greco
50 g miele di acacia
20 g burro
20 g strutto
8 g lievito di birra fresco
2 uova
zucchero di canna – latte – sale

SCIOGLIETE *in 80 g di acqua il lievito e il miele, poi unite 1 uovo e lo yogurt; in una ciotola impastate la farina con lo strutto, il burro e un pizzico di sale, poi unite l'acqua con il lievito e lavorate fino a ottenere una pasta elastica.*
RACCOGLIETE *la pasta in una ciotola, sigillatela con la pellicola e fate riposare in frigo per 8 ore (potete farla il giorno prima e lasciarla riposare per tutta una notte). Togliete la pasta dal frigo e lasciatela lievitare a temperatura ambiente per altre 2 ore.*
STENDETE *la pasta, piegatela a metà, stendetela di nuovo e piegatela in quattro, infine stendetela a 4-5 mm di spessore. In questo modo la pasta incamererà aria e risulterà leggermente sfogliata alla fine della cottura.*
RITAGLIATE *nella pasta 8 strisce larghe 5 cm e lunghe 25 cm. Spennellatele con l'uovo sbattuto con 2 cucchiai di latte, ripiegate ogni striscia su se stessa sul lato corto in 3 così da ottenere dei fagottini. Accomodate i fagottini su una placca foderata di carta da forno, spolverizzateli di zucchero di canna e lasciateli lievitare per 1 ora coperti con un canovaccio.*
INFORNATE *i fagottini a 200 °C per 20-25′.*
SCALDATE *la panna fresca, versatela sul cioccolato gianduia sminuzzato e mescolate fino a quando non si sarà sciolto e il composto non sarà diventato omogeneo. Lasciate raffreddare questa ganache.*
SFORNATE *i fagottini e fateli raffreddare.*
TAGLIATE *a metà i fagottini ormai freddi e farciteli generosamente con la ganache al cioccolato gianduia.*

2 Crostata "caprese"

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′ più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10-12 PERSONE
250 g farina tipo 2
175 g burro
120 g farina di mandorle più un po'
100 g zucchero di canna più un po'
100 g cioccolato fondente
75 g zucchero a velo
60 g gocce di cioccolato
4 pere
3 tuorli – **2** uova
rum – sale

IMPASTATE *125 g di burro con lo zucchero di canna, un pizzico di sale e 3 tuorli, poi unite la farina tipo 2. Otterrete un impasto morbido; fatelo riposare in una ciotola sigillata con la pellicola per 30′.*
UNITE *alla pasta 30 g di gocce di cioccolato, stendetela e usatela per foderare uno stampo con fondo mobile rivestito di carta da forno (ø 24 cm, h 3 cm).*
MONTATE *2 tuorli con un pizzico di sale e con lo zucchero a velo. Poi unite 50 g di burro morbido, la farina di mandorle e il cioccolato fuso. A parte montate gli albumi a neve ferma e uniteli al composto con il cioccolato. Aggiungete 30 g di gocce di cioccolato e 3 cucchiai di rum.*
BUCHERELLATE *il fondo della pasta disposta nello stampo, versate il composto con il cioccolato e infornate a 170 °C per 40′ circa. Sfornate la crostata e fatela raffreddare.*
MONDATE *le pere, pelandole parzialmente, tagliatele a tocchetti e caramellatele in padella con 2 cucchiai di zucchero di canna.*
DISPONETE *la crostata sul piatto di portata, completatela con le pere e con una spolverata di farina di mandorle.*

3 Millefoglie

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 30′ più 3 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
500 g latte – **280 g** farina più un po' – **250 g** burro
100 g panna fresca – **100 g** zucchero
100 g cioccolato bianco più un po'
20 g cacao in polvere – **6** tuorli – zucchero a velo
arancia – limone – Grand Marnier – sale

PREPARATE *il pastello: mescolate 170 g di farina con il cacao, poi unite 120 g di acqua e 4 g di sale e impastate ottenendo una pasta malleabile. Accomodatela in una ciotola, sigillate con la pellicola e fate riposare per 30′ in frigo.*
INTRIDETE *70 g di farina con il burro morbido e la scorza grattugiata di un'arancia, lavorate con le dita fino a ottenere un panetto. Fatelo riposare, come il pastello, in frigorifero per 30′.*
STENDETE *il pastello su un piano infarinato formando una croce e mantenendo la parte centrale un po' più spessa: dovrete ottenere una piccola montagnola al centro e 4 lembi della stessa lunghezza (circa 10-15 cm) che partono da essa.*
ACCOMODATE *sulla montagnola il panetto e ricopritelo con i lembi di pasta, richiudendoli sopra. Stendete tutto insieme con cura, fino a ottenere un foglio rettangolare di pasta sfoglia spesso 5-8 mm.*
FATE *combaciare i lati corti del foglio ripiegandoli verso il centro e poi piegate ancora a metà. Accomodate la pasta su una placchetta e sigillate con la pellicola. Fate riposare per 30′ in frigo.*
STENDETE *nuovamente ripetendo le piegature precedenti e poi fate riposare ancora in frigo per altri 30′. Fate ancora una volta tutte le operazioni, compreso il riposo.*
PORTATE *a ebollizione il latte con la scorza grattugiata di mezzo limone; sbattete i tuorli con lo zucchero, un pizzico di sale e 40 g di farina. Unite i tuorli nel latte, e quando riprende il bollore, mescolate con la frusta per 1-2′. Togliete dal fuoco e unite 100 g di cioccolato bianco spezzettato, mescolate fino a quando non si sarà sciolto e insaporite con 1-2 cucchiai di Grand Marnier.*
UNITE *la panna montata alla crema a temperatura ambiente e raccoglietela in una tasca da pasticciere con la bocchetta liscia (ø 1 cm).*
STENDETE *la pasta sfoglia allo spessore di 5 mm e ritagliatela in 3 rettangoli di 30x12 cm.*
DISPONETELI *su una placca foderata di carta da forno a 200 °C per 15′, spolverizzateli di zucchero a velo e cuoceteli ancora per 2-4′.*
DISPONETE *una delle sfoglie fredde sul piatto di portata, distribuite la crema e riccioli di cioccolato bianco, ripetete queste operazioni sovrapponendo le altre due sfoglie e completate con zucchero a velo e altri riccioli di cioccolato bianco.*

3

DA PORZIONE
Poiché la millefoglie è difficile da tagliare e servire senza rischiare di romperla, potete dividere ciascuna sfoglia in 8 parti e comporre il dolce direttamente nei singoli piatti.

PIÙ AROMATICO
Scegliete lo zucchero di canna scuro per la crosticina croccante caramellata.

4

4 Crema cotta al cioccolato

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10′ più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g panna fresca
110 g latte
100 g cioccolato fondente
70 g zucchero di canna bianco più un po'
5 tuorli
baccello di vaniglia   sale

SCALDATE *la panna e il latte insieme.*
MESCOLATE *i tuorli con i semi raschiati da mezzo baccello di vaniglia, 70 g di zucchero e un pizzico di sale; poi montate brevemente tutto con le fruste elettriche.*
SPEZZETTATE *il cioccolato in una ciotola, unitevi la metà del latte caldo e fate sciogliere il cioccolato completamente. Poi aggiungete il resto del latte e mescolate bene; infine incorporate i tuorli e proseguite a mescolare fino a ottenere un composto liscio e lucido.*
DISPONETE *sul fondo di una teglia con i bordi alti 1-2 fogli di carta da cucina in modo da ricoprirlo completamente, poi versatevi 2 dita di acqua e accomodatevi 6 cocotte. Versate in ognuna il composto di tuorli e cioccolato e infornate a 150 °C per 30′.*
SFORNATE *la teglia, togliete le cocotte dall'acqua e fatele raffreddare.*
DISTRIBUITE *sulla superficie di ogni cocotte uno strato di zucchero. Caramellatelo con il cannello per caramellare o infornatele di nuovo sotto il grill fino a che non si sarà formata una crosticina dorata sulla superficie. Servite subito.*

5 Ciambella fondente alle noci

IMPEGNO Facile
TEMPO 2 ore e 10′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **150 g** noci, noci pecan, noci del Brasile
- **135 g** farina più un po′
- **125 g** zucchero
- **120 g** burro più un po′
- **100 g** latte
- **60 g** cioccolato fondente
- **30 g** cacao
- **4 g** lievito in polvere per dolci
- **3** uova – sale

SCIOGLIETE *il cioccolato nel latte caldo, poi unite lo zucchero, fate intiepidire e incorporate le uova, uno alla volta.*
LAVORATE *in una ciotola il burro fino ad ammorbidirlo, poi aggiungete, un poco alla volta, il composto liquido di latte e uova, mescolando con la frusta.*
AGGIUNGETE *un pizzico di sale, poi il lievito, il cacao e la farina setacciati.*
INCORPORATE *infine tutte le noci sminuzzate grossolanamente.*
DISTRIBUITE *il composto in uno stampo a ciambella (ø maggiore 20 cm, h 7 cm, ø minore 6 cm) perfettamente imburrato e infarinato.*
INFORNATE *a 175 °C, dopo 40′ abbassate la temperatura a 165 °C e proseguite per altri 20′ circa. Verificate la cottura con uno stecco e poi sfornate la ciambella. Sformatela a fatela raffreddare su una gratella.*
SERVITELA *a fette a colazione, accompagnandola a piacere con un bicchiere di latte "sporcato" con cioccolato fuso.*

5

VESTITA A FESTA
Ricoprite la ciambella con una glassa fatta con 150 g di cioccolato al latte fuso in 100 g di panna bollente aromatizzata alla noce moscata.

6 Biscottoni ai tre cioccolati

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER CIRCA 12-14 PEZZI

200 g cioccolato fondente, al latte e bianco
180 g farina
125 g burro salato
100 g zucchero di canna integrale
1 uovo
lievito in polvere per dolci – sale

MESCOLATE *la farina con lo zucchero e mezzo cucchiaino di lievito, poi unite il burro e lavorate con le dita così da ottenere un composto sabbioso, quindi incorporate l'uovo.*
SMINUZZATE *i tre tipi di cioccolato e uniteli al composto con un pizzico di sale. Formate un panetto e fatelo riposare in frigo per 1 ora.*
TOGLIETE *dal frigo il panetto, modellate 12-14 palline di circa 40-45 g di impasto e accomodatele su una placca foderata di carta da forno distanziandole di almeno 5-6 cm le une delle altre: durante la cottura si appiattiranno allargandosi molto.*
INFORNATE *a 150 °C per 15-16'.*
SFORNATE *i biscottoni e lasciateli raffreddare del tutto prima di mangiarli.*

MERENDE PER UNA SETTIMANA
Conservate i biscottoni in una scatola di metallo a chiusura ermetica: si manterranno fragranti per 6-7 giorni.

6

CIOCCOLATO, CIBO DEGLI DEI

Theobroma cacao, il nome scientifico scelto da Linneo per la pianta del cacao, significa cibo degli dei e dà l'idea di quanto fosse apprezzato e ricercato dopo la sua diffusione, al ritorno di Hernán Cortés, in Spagna e nel resto dell'Europa. Il processo che dai baccelli, detti cabosse, porta al cioccolato è lungo, articolato e strettamente legato alla qualità del prodotto finale. In base alla percentuale di zucchero, di burro di cacao, di nocciole, di latte che vengono aggiunti durante la preparazione, il cioccolato assume forme e nomi diversi. Ecco quelli che abbiamo usato.

CIOCCOLATO FONDENTE

Pasta di cacao (min. 45%), burro di cacao (min. 28%), zucchero, vaniglia ed eventualmente lecitina di soia: sono solo questi gli ingredienti che deve contenere. Esiste anche il cioccolato extra fondente che può avere più del 70% di cacao.

CIOCCOLATO GIANDUIA

Nato in Piemonte per ridurre la quantità di cacao, molto costoso ai tempi di Napoleone, in favore delle nocciole. Al cioccolato fondente si aggiungono pasta di nocciole, zucchero e vaniglia. In bocca è vellutato e dolce.

CIOCCOLATO AL LATTE

Più dolce del fondente perché contiene latte in polvere. Daniel Peter, colui che lo inventò alla fine del 1800, aggiunse latte condensato. Si trova oggi in commercio con percentuali diverse di cacao (min. 25%), quindi di sapore più o meno intenso.

CIOCCOLATO BIANCO

Non si dovrebbe chiamare cioccolato perché non contiene cacao, ma solo burro di cacao, latte o derivati, zucchero e vaniglia. Molto sensibile al calore, è più difficile da lavorare e ha una consistenza cremosa che si scioglie in bocca.

APPUNTAMENTO IMPERDIBILE
Per tutti gli appassionati, a Perugia dal 14 al 23 ottobre c'è Eurochocolate 2016. Per i riferimenti consultate l'Agenda a pagina 10.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***3 agosto***

LO STILE IN TAVOLA Tessuto spigato Clori Home & Flowers, tovagliolo Once Milano, campana di vetro ASA Selection, quinta di fondo Tagina Ceramiche d'Arte.

A CURA DI
WALTER PEDRAZZI
TESTI
LAURA FORTI
FOTOGRAFIE
RICCARDO LETTIERI
STYLING
BEATRICE PRADA

Codino di vitello
Chiamato anche scamone, è uno dei pezzi migliori per preparare ottimi arrosti, anche in cocotte, sul fornello.

Arrostire la carne

DALLA SCELTA DEL TAGLIO FINO ALLA RIDUZIONE DELLA SALSA. ECCO COME CUCINARE MANZO E VITELLO, MAIALE, AGNELLO E POLLO **IN FORNO E SUL FORNELLO**

Forte calore, intensa caramellizzazione della superficie rosolata, cottura non troppo prolungata sono le principali caratteristiche di questa tecnica per preparare i grandi arrosti delle feste. Elementi che impongono una scelta attenta dei tagli da cuocere: devono essere poveri di tessuto connettivo (fibroso e tendinoso), che richiederebbe cotture più prolungate per ammorbidirsi. Fondamentale anche una buona marezzatura di grasso, che garantisca morbidezza e succulenza, evitando che la polpa si asciughi e diventi stopposa.

TIPOLOGIE DI CARNE
Due sono le grandi categorie di carni: quelle bianche o giovani e quelle rosse o scure. Ai fini dell'arrostitura, si considerano rosse anche quelle del petto d'anatra e del cinghiale, così come la sella di capriolo; rientrano tra le carni bianche, oltre al vitello e al pollo, il maiale e l'agnello, animali macellati giovani che hanno carni più idratate rispetto a quelle del manzo o del cavallo. Le carni rosse o scure vanno lasciate rosate all'interno, mentre quelle bianche si portano al giusto punto di cottura.

PREPARAZIONE
Se la carne da arrostire, specie quella rossa, non è sufficientemente ricca di venature di grasso, può essere utile inserire dei pezzetti di lardo o di pancetta all'interno, oppure rivestirla in superficie con fettine sottili. Gli arrosti, poi, vanno legati con lo spago da cucina perché mantengano in cottura una forma regolare; attenzione però a non stringere troppo lo spago per non "strizzare" la polpa facendone fuoriuscire tutti i liquidi. Secondo ricetta, infine, le carni si possono marinare e insaporire prima di cuocerle.

ARISTA DI MAIALE

Scenografica e succulenta

Secondo Pellegrino Artusi, questo taglio si chiama "arista" in seguito alle esclamazioni di alcuni prelati greci convenuti a Firenze nel 1430 al Concilio indetto per appianare divergenze tra la Chiesa romana e quella greca: assaggiando una lombata arrosto i greci esclamavano "arista, arista!" (ottima!). Tipico taglio da arrosto, richiede una preparazione meticolosa per liberare gli ossi delle coste ed eliminare quelli alla base del pezzo.

Fatevi preparare il pezzo dal macellaio, chiedendogli di darvi anche i pezzettini di scarto ricavati ripulendo la lombata tra gli ossi, che daranno sapore all'arrosto, in cottura. Preparate **un trito aromatico** *di rosmarino, aglio, pepe, salvia, timo, maggiorana e sale e cospargete con questo tutta la carne, massaggiandola.* **Legatela poi con lo spago** *in modo da tenere il pezzo bene in forma.*

Accomodate la lombata così preparata in una teglia, insieme agli scarti. Ungete tutto con un filo di olio e infornate ad **alta temperatura**, *circa 220 °C, in modo che la carne arrostisca bene grazie alla reazione di Maillard, che caramellizza i succhi, a contatto con calore elevato. Cuocetela da sola per circa 40'.*

Aggiungete all'arrosto una dadolata di verdure: mezzo gambo di sedano, una carota e mezza cipolla, per **dare sapore al sugo** *e profumo alla carne. Bagnate con un bicchiere di vino bianco, voltate la carne e rimettetela in forno a* **temperatura un po' più bassa**, *180 °C per altri 35-40'. Fatela poi riposare prima di tagliarla, avvolta nell'alluminio.*

LA RIDUZIONE DEI SUGHI

I succhi di rilascio delle carni arrostite, insieme agli aromi e alle verdure aggiunti, che formano i cosiddetti "fondi di cottura", sono elementi preziosi. Ecco come trattarli per ottenere salse e sughetti perfetti.

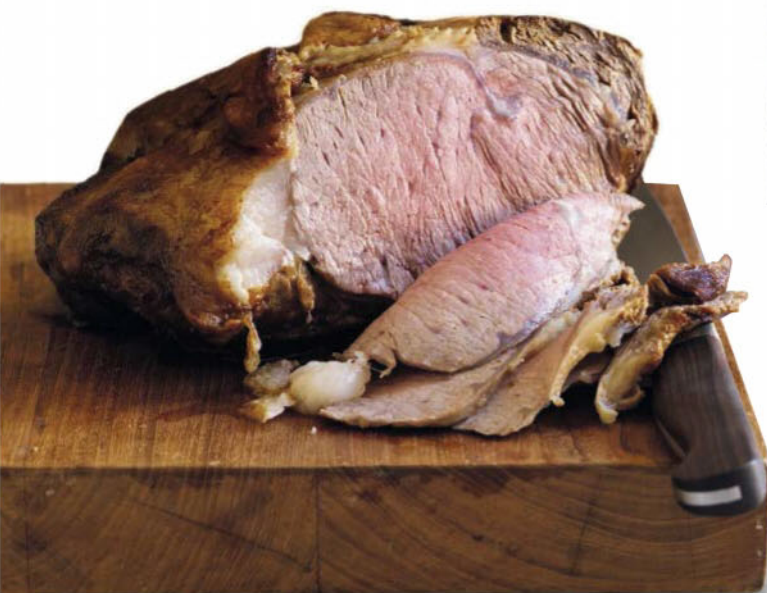
Tolta la carne dalla teglia, fate restringere il fondo di cottura finché la parte liquida non evapora e il **grasso non si separa**. *Eliminatelo con un cucchiaio.*

Aggiungete **amido o farina** *per assorbire il grasso residuo e dare consistenza alla salsa, evitando che si "separi". Unite 2 mestoli di acqua e fate bollire per 1-2'.*

Correggete di sale e unite erbe fresche, quindi **filtrate** *tutto schiacciando carne e verdure in un setaccio, ottenendo la salsa, che servirete con l'arrosto.*

ROAST-BEEF

Stile British

Arrivato in Italia dall'Inghilterra a metà Ottocento, è una preparazione solo apparentemente facile. Letteralmente significa manzo arrosto, ma in effetti la scelta del taglio è molto importante per garantire il risultato: va scelta la lombata di manzo, ben marezzata di grasso e non inferiore a 1 kg di peso.

Prendete una lombata di 2,3-2,5 kg, pulitela e fatela rosolare a fiamma vivace, in casseruola, con olio caldo. Voltatela su tutti i lati, in modo che si crei una crosticina uniforme su tutta la superficie. Fate attenzione a **non bucare la carne** *per evitare che perda i suoi succhi. In tutto, deve rosolare per circa 5-6'. Bagnate con mezzo bicchiere di vino, versandolo sul fondo della pentola e non sulla carne, per non infradiciarla. Salatela, aggiungete qualche rametto di erbe aromatiche, uno spicchio di aglio e infornate per circa 1 ora a 180 °C. Lasciate* **riposare** *la carne per almeno 20', coperta con un foglio di alluminio, in modo che i succhi si ridistribuiscano nella polpa.*

CODINO DI VITELLO

Tenero e leggero, anche sul fornello

Il bovino giovane ha una carne delicata, più ricca di acqua rispetto all'animale adulto e più tenera, perché l'animale non è stato sottoposto a lavoro e movimento, perciò i suoi muscoli non sono stati stressati. Si possono fare ottimi arrosti con la fesa, la noce e il magatello, ma il taglio migliore è il codino, o scamone.

Legate l'arrosto (circa 1,7 kg), **non troppo stretto**, *con lo spago da cucina. Se volete, rivestitelo prima con qualche fettina di pancetta o lardo. Infilate poi sotto lo spago un rametto di rosmarino o altra erba aromatica.*

Rosolatelo *in una pentola in ghisa con olio e burro per 7-8', su tutti i lati, poi bagnate con un bicchiere di vino bianco, coprite con il coperchio,* **abbassate un po' il fuoco** *e cuocete per 1 ora circa.*

AGNELLO

Arrosto d'effetto

Il cosciotto di agnello è in assoluto il taglio più carnoso e gustoso dell'ovino, il più adatto a essere preparato arrosto. Si può cucinare intero, con l'osso del femore, oppure disossato. La carne è molto saporita e digeribile, tanto più quanto l'animale da cui proviene è giovane.

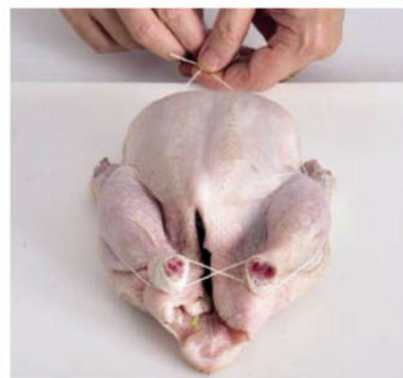
Eliminate **l'osso dell'anca** *e ripulite con un coltello il cosciotto intorno alla testa del femore. Potete disossare il cosciotto, e staccare la polpa seguendo con il coltello l'osso del femore, specie se dovete farcirlo.*

Se non dovete farcire il cosciotto, potete **lasciarlo con l'osso***: tranciate la parte finale e ripulitelo della copertura di polpa e di tessuto connettivo, in modo che si ritragga in cottura.*

Appoggiate il cosciotto con gli scarti nella teglia del forno unta di olio, sopra 2 rametti di rosmarino, salatelo e pepatelo, profumate con aglio a piacere e **arrostitelo a 220 °C** *per 5-6', poi bagnate con un bicchiere di vino e infornate nuovamente a 180 °C per circa 1 ora.*

POLLO

Un grande classico

Il pollo arrosto è il "capostipite" di una categoria molto amata in cucina, che comprende gallina, tacchinella, galletto, cappone, ma anche oca, anatra e faraona.
La tecnica per arrostirli è la medesima: si devono eliminare testa, zampe e punta delle ali, poi bisogna eviscerarli (operazioni che spesso fa già il macellaio).
Vanno infine strinati per eliminare eventuali residui di penne e piume.

Salate il pollo all'interno, pepatelo e profumatelo con spicchi di aglio e rami di rosmarino. Legatelo incrociando **lo spago tra le zampe***, passatelo lungo i fianchi e fissatelo tra le ali.* **Ungetelo di olio***, e infornatelo a 190 °C con verdure a dadini. Dopo 45' bagnatelo con un goccio di acqua e cuocete ancora per 10-12'.*

La giusta cottura

Per valutarla, è importante conoscere la temperatura che deve avere la carne al cuore, che varia secondo le tipologie.

ARROSTO	GRADI
ARISTA	62-65
ROAST-BEEF	48-62
CODINO	62-65
AGNELLO	78-82
POLLO	75-85

Questi arrosti sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il ***18 luglio***

LO STILE IN TAVOLA
Pentola in ghisa Le Creuset, casseruola Alessi, piastrella esagonale Tagina Ceramiche d'Arte, coltello Zwilling J.A. Henckels.

Nella prossima puntata: **brasare e stufare la carne**

3 variazioni sulla pasta al forno

"LA NONNA LA FACEVA COSÌ"... NESSUN ALTRO PIATTO È TANTO RICCO DI MEMORIE FAMILIARI E DI MODI DI PREPARARLO, CON QUELLA **CROSTICINA DORATA** E QUEL BUON AROMA CHE SEMBRA DIRE "È PRONTO IN TAVOLA"

RICETTE GIOVANNI ROTA
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Una bandiera italiana

Di regione in regione, di forno in forno, questo piatto godereccio è anche un piatto "furbo" perché si prepara con vari formati di pasta, sia secca sia fresca, e una fantasia di ingredienti diversi in base alla stagione e a ciò che resta in dispensa. Oltre alle classiche lasagne, anche maccheroni, anellini, ziti e paccheri, alternati in teglia con formaggi, besciamella e ragù al Nord, uova sode, polpette, salumi, pomodoro, caciocavallo e mozzarella al Sud.

Ricetta classica

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
750 g latte
500 g maccheroni rigati
125 g formaggio asiago
125 g formaggio fontina
grana grattugiato – burro
farina – noce moscata – sale

COME SI FA

1 SCIOGLIETE *50 g di burro in una casseruolina, poi unitevi 45 g di farina e mescolate con la frusta per ottenere un composto denso, detto roux.*

2 INSAPORITELO *con un pizzico di sale e uno di noce moscata e cuocetelo per 2-3′, a fuoco molto basso, rimestando spesso.*

3 SCALDATE *a parte il latte, al bollore versatevi il roux, amalgamate e riportate a bollore. Proseguite per 2-3′, ottenendo una besciamella.*

4 LESSATE *la pasta fino a 2/3 della cottura, nel frattempo eliminate la crosta dei formaggi asiago e fontina e tagliateli a dadini (più piccoli sono e meglio si scioglieranno nella besciamella); se preferite grattugiateli grossolanamente.*

5 SPOSTATE *la besciamella dal fuoco e scioglietevi i dadini di formaggi, conservandone una manciata per la gratinatura finale.*

6 TENETE *da parte anche un po' di besciamella al formaggio (circa un bicchiere) e versate il resto in una capiente ciotola. Scolate la pasta, trasferitela nella ciotola con la besciamella e insaporitela con 25 g di grana grattugiato.*

7 SISTEMATE *la pasta in una pirofila da forno (20x20 cm) e colatevi sopra la besciamella avanzata.*

8 COSPARGETE *con i dadini di formaggio tenuti da parte, spolverizzate con altro grana grattugiato e spennellate con burro fuso. Infornate a 210 °C per 10-11′.*

Perfetta!

- Infornate nel forno già caldo per evitare di scuocere la pasta nell'attesa che la superficie si colori.
- Scegliete il punto di lessatura della pasta in base al condimento: se è ricco e liquido, cuocetela per 2/3, se è asciutto, portatela quasi a cottura.
- Preferite pirofile di ceramica, vetro o terracotta: essendo cattivi conduttori, la pasta resterà più umida al centro.
- Spolverizzate la superficie con formaggio grattugiato o pangrattato e spennellatela con olio o burro fuso.

Le tre variazioni *alle pagine seguenti*

FARCITA

Paccheri ripieni di merluzzo e rucola

1

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g passata di pomodoro
350 g pasta formato paccheri
350 g merluzzo spellato e diliscato
300 g ricotta **150 g** 1 cipolla rossa
70 g rucola **30 g** capperi sotto sale
25 g pecorino grattugiato più un po′
pangrattato origano fresco
olio extravergine di oliva sale pepe

RISCIACQUATE *i capperi dal sale.*
MONDATE *la cipolla, affettatela e rosolatela in padella con un cucchiaio di olio, le foglie di un rametto di origano e un pizzico di sale per 2-3′, infine unite i capperi.*
TAGLIATE *il merluzzo a cubi grossi e rosolatelo nella padella con la cipolla per 3-4′, quindi aggiungetevi la passata e proseguite per 25′.*
LESSATE *la pasta in acqua bollente salata.*
STACCATE *i gambi della rucola e ricavatene solo le foglie, lavatele, poi frullatele con il pecorino, la ricotta, una macinata di pepe, 20 g di olio e un pizzico di sale, ottenendo un pesto sodo e poco oleoso.*
SCOLATE *i paccheri al dente e passateli sotto l'acqua fredda per fermarne subito la cottura.*
OLIATE *una pirofila non troppo ampia oppure 4 cocotte monoporzione, sistematevi i paccheri, in piedi, ben affiancati fra loro senza spazi liberi, in modo che non cadano.*
TRASFERITE *il sugo di merluzzo in una ciotola e mantecatelo con la frusta, per ottenere un ripieno.*
VERSATE *il pesto di rucola e il sugo di merluzzo in due tasche da pasticciere separate; usateli per riempire i paccheri, alternandoli fra loro, per ottenere un effetto cromatico divertente e un'ottima mescolanza di sapori.*
MESCOLATE *una cucchiaiata di pecorino con due di pangrattato, alcune foglioline di origano e un filo di olio, distribuite il misto sulla pasta e infornatela nel forno ventilato a 180 °C per 7-8′.*
SFORNATE *e servite subito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se in questa e nelle altre ricette utilizzate il forno in modalità non ventilata, per ottenere la stessa gratinatura dovete aumentare la temperatura di 10-20 °C.*

CURIOSITÀ
Un tempo i paccheri erano considerati la pasta dei poveri perché ne bastavano pochi per riempire il piatto. Oggi invece ispirano le interpretazioni più moderne e chic, ripieni e serviti in piedi.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***18 gennaio***

LO STILE IN TAVOLA
Pirofila quadrata della ricetta classica Wald.

SICILIANA

Timballi con salsiccia

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20′

INGREDIENTI PER 4 TIMBALLI
500 g pomodori pelati
350 g pasta formato anellini
250 g salsiccia
150 g fave fresche sgranate
100 g caciocavallo dolce
4 uova – basilico – timo – maggiorana
aglio – vino bianco – pangrattato
olio extravergine di oliva – sale

SPELLATE *la salsiccia e fatene delle polpettine grandi quanto una nocciola.*
SOFFRIGGETE *uno spicchio di aglio sbucciato e un mazzetto di erbe aromatiche in una casseruola con un filo di olio, versatevi i pomodori pelati, insaporiteli con un pizzico di sale e cuoceteli per 10′.*
SBOLLENTATE *le fave per 2′, poi spellatele.*
LESSATE *gli anellini in acqua bollente salata.*
CUOCETE *le uova in un pentolino per 10′ dal bollore, quindi sgusciatele e tagliuzzatele.*
ELIMINATE *il mazzetto di erbe e l'aglio dai pelati; passateli per ricavare una salsa liscia.*
ROSOLATE *le polpettine di salsiccia in una padella antiaderente ben calda per 2-3′, sfumandole verso la fine con un goccio di vino; fatelo evaporare, quindi spegnete.*
TAGLIATE *a cubetti il caciocavallo.*
SCOLATE *la pasta al dente e conditela con la salsa al pomodoro.*
UNGETE *con l'olio e spolverizzate di pangrattato 4 stampi (i nostri sono a forma di semisfera, ø 10-12 cm), distribuitevi la pasta, ricoprendo il fondo e le pareti, sistematevi al centro le polpettine, il caciocavallo, le fave e le uova, infine coprite con altra pasta.*
INFORNATE *gli stampi nel forno ventilato, a 190 °C per 30′, poi sfornateli e lasciateli riposare per 2-3′ prima di sformarli.*
CAPOVOLGETE *gli stampi per sformare i timballi e serviteli, a piacere, con germogli freschi o ciuffetti di finocchietto selvatico.*

PARTENOPEA

Pasticcio di pasta, mozzarella e alici

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g pasta formato ziti lunghi Garofalo
400 g mozzarella di bufala
300 g filetti di alice freschi
200 g latte
3 zucchine basilico
olio extravergine di oliva sale pepe

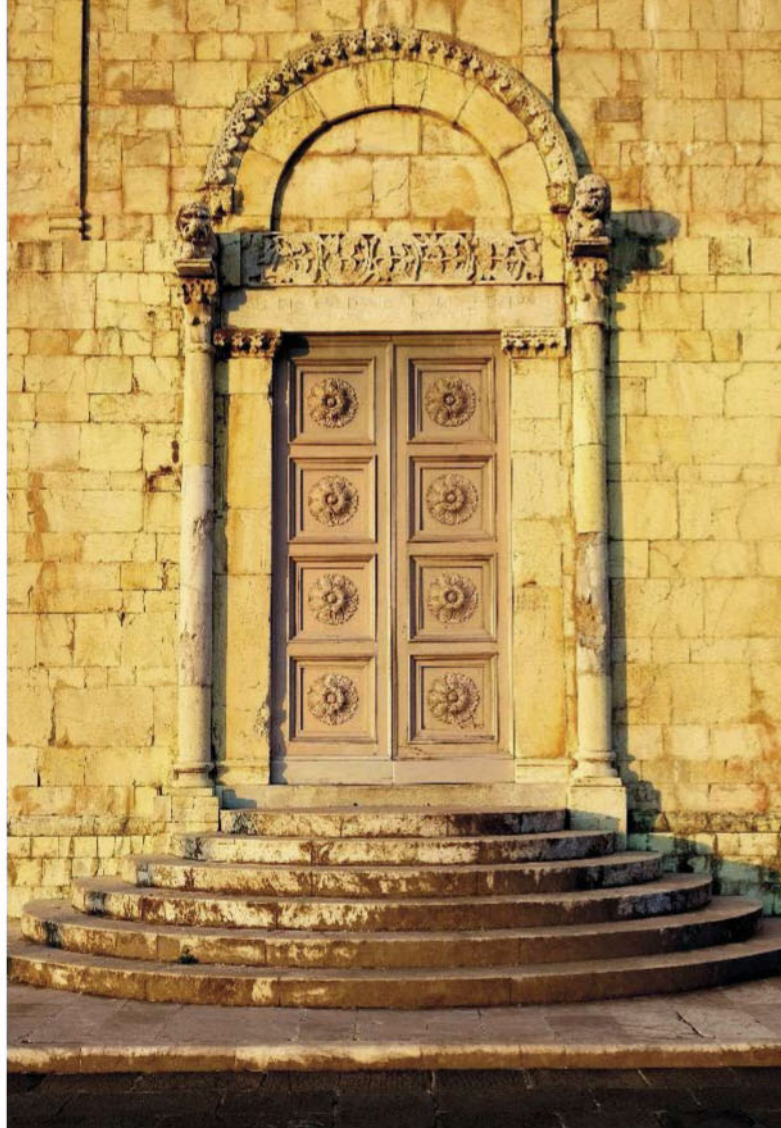
LESSATE *gli ziti in acqua bollente salata fino a 2/3 della cottura (circa 7-8′).*
SPUNTATE *le zucchine, grattugiatele con la grattugia a fori grossi e soffriggetele con un cucchiaio di olio per un paio di minuti, poi salatele e spegnete.*
SCOLATE *gli ziti, allargateli su un vassoio e ungeteli con un filo di olio; fateli raffreddare.*
FRULLATE *la mozzarella con il latte e un pizzico di sale e pepe, ottenendo una crema.*
RISCIACQUATE *i filetti di alice.*
SISTEMATE *uno strato di ziti in una teglia o pirofila abbastanza lunga da contenerli ben distesi, copriteli con 1/3 della crema di mozzarella, poi distribuitevi sopra 1/3 di zucchine rosolate, qualche fogliolina di basilico e 1/3 delle alici.*
PROSEGUITE *facendo altri due strati identici e finite con una spennellata di olio.*
INFORNATE *il pasticcio nel forno ventilato a 180 °C per circa 15′.*
SFORNATELO *e servitelo ben caldo.*

Ottobre, tempo di castagne

IN **GARFAGNANA** LA RACCOLTA, UNA VOLTA INDISPENSABILE ALLA SOPRAVVIVENZA, OGGI È DIVENTATA UN APPUNTAMENTO QUASI RITUALE TRA AMICI. E IL PRETESTO PER GUSTARE GLI SQUISITI SALUMI LOCALI

TESTO LAURA FERRARI K.

MACCONECCIO, MACCONECCIO! *Con questa formula cominciava il 29 settembre, giorno di San Michele, la stagione delle castagne,* quando armati di sonagli e bastoni i garfagnini si addentravano nei boschi per allontanare spiritelli maligni e propiziarsi una buona raccolta. Abbandonati i riti apotropaici, ci si inerpica ancora alla ricerca dei frutti di quello che Pascoli definiva "l'italico albero del pane", destinati perlopiù a trasformarsi in farina. Quaranta giorni di essiccazione nei **metati** (i piccoli edifici in pietra dove le castagne vengono disposte su cannicci sopra un fuoco che deve ardere lentamente) e macinazione rigorosamente a pietra è quanto richiede il disciplinare della Dop per ottenere la pregiata **farina di neccio**, ingrediente di tanti preparati che sanno di bosco e tempi duri. La ritroviamo per esempio nella sfoglia per la pasta fresca, meglio ancora se ripiena, come i ravioli di ricotta e noci; nei manafregoli, che giocano sul contrasto tra l'impasto caldo di acqua e farina affogato nel latte freddo; nella polenta accompagnata agli ossi di maiale, tipico piatto autunnale; nei necci, crespelle cotte originariamente utilizzando testi di ferro e farcite di ricotta fresca. La ritroviamo anche sulle spalle di chi valicava le montagne e scambiava i sacchi di farina con il prezioso sale della Versilia, percorrendo sentieri e mulattiere che nel tempo hanno servito pastori, carbonai, trafficanti di ogni genere di merce, duchi e partigiani. Oggi sono percorsi da escursionisti che apprezzano anche la storia di quei tracciati, come la settecentesca "Via Vandelli", progettata per creare una via di comunicazione diretta tra Modena e Massa, attraverso l'Appennino e le Apuane, senza passare per il territorio di altri stati. Lunga più di duecento chilometri, fu un'impresa non scontata, dal momento

→

LUOGHI RICCHI DI PACE SOPRA: il portale del duomo romanico di San Cristoforo a Barga, le cui campane vengono ancora suonate manualmente. SOTTO: il biroldo, salume povero, oggi tornato in auge e tutelato tra i presidi Slow Food; le vie centrali di Castelnuovo mantengono la loro autenticità, senza essere leziose; Mauro Marovelli nel caseificio di Vibbiana, con una forma di pecorino, ottimo anche nella sua versione conciata in botte. A SINISTRA: Castiglione di Garfagnana, arroccato sulle pendici dell'Appennino e, sullo sfondo, il gruppo delle Panie, in cui si distingue il profilo dell'"uomo morto".

Fotografie di Andrea Bonfanti, Alamy/IPA, Marka, Meridiana Immagini

"Troppo infelici se lassù nei monti non fossero i castagni!

PRODOTTI DI ZONA

Farro Igp

Il riconoscimento Igp ha sancito il recupero di questo antico cereale e garantisce metodi di coltivazione esclusivamente biologici.

Vademecum

DOVE MANGIARE E COMPRARE

- **AL RITROVO DEL PLATANO**
  Nel locale dove Pascoli amava gustare le trote del Serchio, Mauro Bertolini delizia gli avventori con i piatti della tradizione.
  Via Provinciale 8/4, Ponte di Campia, Gallicano, tel. 0583689922, www.osteriaalritrovodelplatano.it
- **OSTERIA DEL DIAVOLO**
  Il suo titolare, Matteo Menchini, la definisce un "bar di merende". Materie prime selezionate con cura e suggestivo affaccio sul ponte della Maddalena.
  S.S. 12 del Brennero, Borgo a Mozzano
- **L'ANTICA NORCINERIA**
  A Ghivizzano, mastri norcini da quattro generazioni, sono i campioni indiscussi dei salumi garfagnini.
  www.anticanorcineria.it
- **CASEIFICIO BERTAGNI**
  Pastori e veri maestri nell'arte della trasformazione del latte. Possibilità di visite guidate al caseificio.
  Via Provinciale Loc. Pantaline 9, Pieve Fosciana, tel. 058362723

DOVE SOGGIORNARE

- **IL CIOCCO**
  Sistemazioni di varie tipologie, dall'hotel di lusso agli appartamenti, in una tenuta di 600 ettari. *www.ciocco.it*
- **VILLA BERTAGNI**
  Sei camere di charme in una villa medicea alle porte di Castelnuovo.
  www.villabertagni.it
- **ANTICO BORGO ISOLA SANTA**
  Albergo diffuso, con camere e appartamenti in un borgo ristrutturato. Eccellente la cucina di Gabriele Mazzei, nel ristorante vista lago. *www.isolasanta.it*

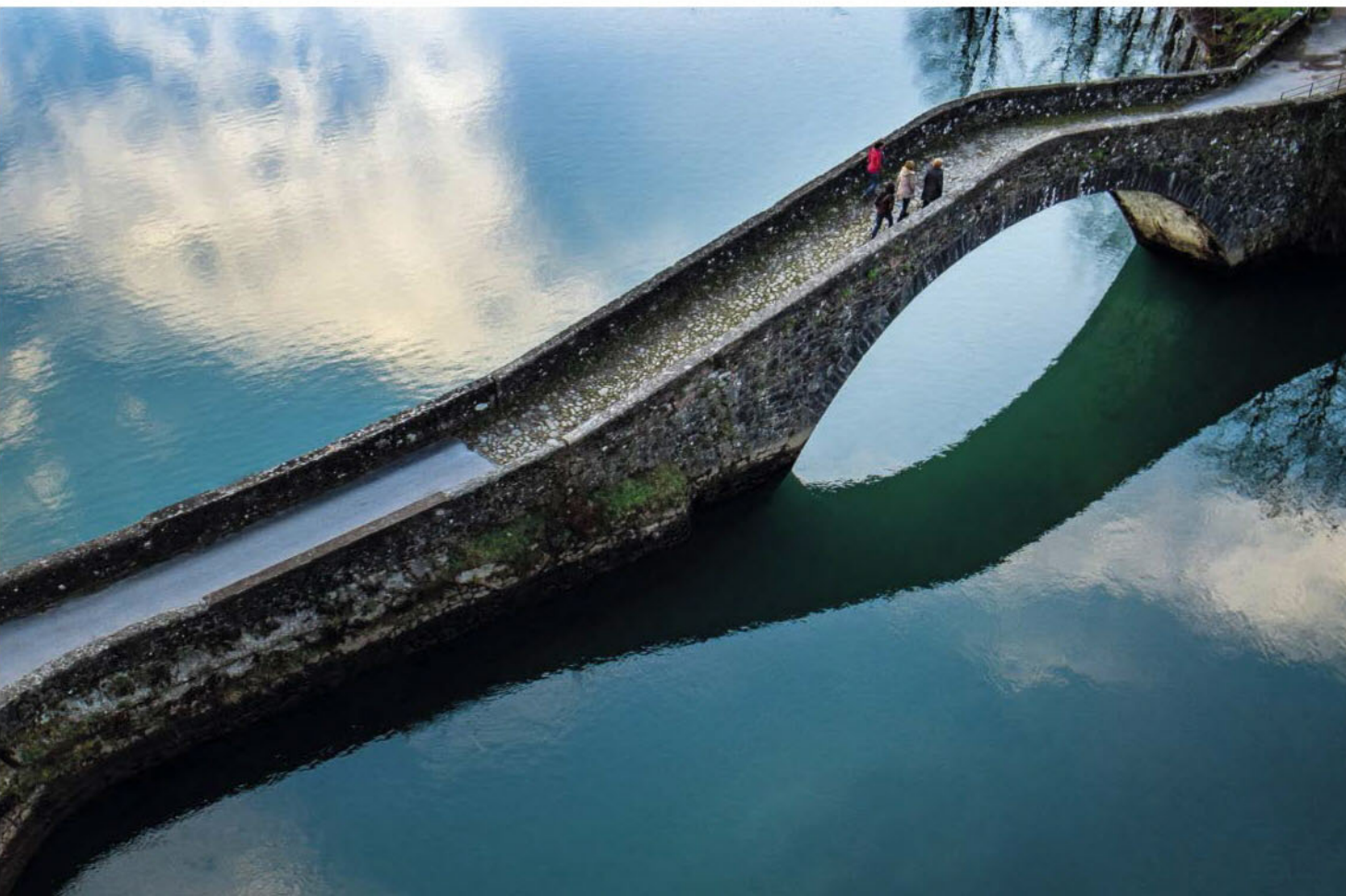
GLI ALTRI INDIRIZZI

Vecchio Mulino
www.vecchiomulino.info
Antica Trattoria dell'Eremita e Allevamento ittico La Jara
www.eremocalomini.it
Caseificio Marovelli
via Orecchiella 1, Vibbiana, tel. 3338818072
Podere Còncori www.podereconcori.com
Poderi di Garfagnana
www.poderidigarfagnana.it
Per maggiori informazioni
www.turismo.garfagnana.eu

che la Garfagnana, contesa tra i domini di Lucca, Firenze e Modena, cambiava bandiera ogni pochi chilometri. Vi è traccia evidente di questo passato nelle numerose fortezze (molto suggestiva quella delle **Verrucole**), rocche, chiese e *hospitali* per i pellegrini che sceglievano la "variante Francigena di Garfagnana", nota oggi come la **Via del Volto Santo**. **Castelnuovo** è il capoluogo della valle e sviluppa il suo centro medievale intorno alla Rocca Ariostesca, che si chiama così perché dal 1522 al 1525 ospitò il poeta Ludovico Ariosto, allora governatore della provincia estense di Garfagnana. Si fa tappa all'ufficio turistico per le generose informazioni sul territorio e all'osteria **Vecchio Mulino**, dove Andrea Bertucci (più che un oste, un anfitrione) appronta merende luculliane sui rustici tavoli del suo locale: torte salate, formaggi, salumi selezionati con cura e passione. Proprio questi ultimi rappresentano il boccone più ghiotto. C'è il **biroldo**, che nobilita le parti meno nobili del maiale; la **mondiola**, il salame con la caratteristica forma a U, sigillato da una foglia di alloro; il **prosciutto Bazzone**, da suini locali allevati allo stato semibrado, che si gusta tagliato al coltello;

SACRO E PROFANO A DESTRA: l'eremo di Calomini fa capolino sovrastato da una parete di roccia nei pressi di Vergemoli. SOTTO: il ponte della Maddalena, detto "del Diavolo", capolavoro dell'ingegneria medievale, segna l'accesso simbolico alla Garfagnana. A SINISTRA: all'Antica Trattoria dell'Eremita si può assaggiare la focaccia "leva", una sorta di piadina lievitata, tipica della zona; raccolta di castagne in valle di Soraggio, all'interno della riserva dell'Orecchiella.

Fotografie di Franco Cogoli/SIME, Andrea Bonfanti, Mauro Contorni/RealyEasyStar, Riccardo Lettieri, Shutterstock

Una sol pianta tutto procaccia: pula, frutti, fronde, sarmenti e ceppo" (Giovanni Pascoli)

Fotografie di Massimo Ripani/SIME, Alamy/IPA, Filippo Galluzzi

UN SOTTILE PIACERE SOPRA: gli ultimi raggi di sole dal passo Matanna accarezzano i pendii delle Apuane meridionali che digradano verso la Versilia. Nei pressi è possibile soddisfare l'appetito al Ristoro Alto Matanna, con tortelli e salumi locali. Curiosità: nel 1910, l'albergo era raggiungibile con un'ingegnosa funicolare trainata, unica nel suo genere, da una mongolfiera. A SINISTRA, DALL'ALTO: la produzione di farina di neccio oggi è più che mai importante: rivitalizza l'economia di montagna, garantisce la cura dei boschi, consente il mantenimento del patrimonio architettonico rurale. Il lardo, sia quello della vicina Colonnata sia quello groppone, preparato dall'Antica Norcineria, viene stagionato in conche di marmo, ma la quantità di erbe e spezie che lo accompagnano è un segreto di famiglia.

→

il **linchetto**, ottenuto facendo stagionare il controfiletto di manzo in una salamoia a base di funghi porcini e aromi. I taglieri sapranno dare il meglio di sé se accompagnati da qualche fetta di **pane di patate** (quest'ultimo, come il prosciutto Bazzone, presidio Slow Food) e da un calice di vino rosso del Podere Còncori o dei Poderi di Garfagnana. In questa vallata racchiusa tra il profilo frastagliato delle Alpi Apuane e il più morbido Appennino tosco-emiliano, il bosco supera il 60 per cento di un territorio punteggiato da più di un centinaio di campanili che si ergono simili a torri, ed è un elemento da proteggere e da arginare al tempo stesso. Va tutelato dall'incuria e dall'attività di escavazione intensiva del marmo, contrastata dall'istituzione del Parco Naturale delle Apuane, ma va anche contenuto per garantire quelle porzioni di campo che permettono di coltivare l'eccellente **farro** Igp della Garfagnana, diventato l'alfiere della recente affermazione di questo verde scrigno toscano. Acque correnti e pittoreschi bacini artificiali costituiscono invece l'habitat ideale della **trota fario** (ottima quella affumicata de La Jara), preda ambita oggi come ieri, tanto che Ludovico Ariosto, in risposta ai numerosi appelli rivolti al "Serenissimo Duca Alfonso" richiedenti "armigeri" e "quattrini", riceveva questo spiccio messaggio dalla nobile penna d'Este: "Non attizzate li calabroni, mandateci piuttosto acqua dei Bagni e trote da amarenare…", cioè, come oggi, da marinare.

IL FARRO IN CUCINA
Un fascino rustico che sposa anche i dessert.

LA RICETTA TIPICA

Più conosciuto nella sua versione salata, il budino di farro esiste anche in chiave dolce. Qui, il più antico frumento coltivato dall'uomo dimostra la sua VERSATILITÀ, lasciandosi spolverare di zucchero a velo.

Budino di farro

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 45'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
800 g latte
230 g farina 00
200 g farro della Garfagnana Igp
200 g ricotta di pecora
200 g zucchero **100 g** burro
50 g rum **4** tuorli **1** uovo
albume zucchero a velo sale

UNITE *200 g di farina a 100 g di burro, 70 g di zucchero e 2 tuorli, impastando fino a ottenere un composto sabbioso, quindi aggiungete, amalgamando, un cucchiaio di albume e un pizzico di sale (pasta frolla).*
FATE *riposare la pasta frolla in frigorifero per 30'.*
CUOCETE *il farro a fiamma bassa in 300 g di latte con un pizzico di sale per 15', mescolando di tanto in tanto.*
FATE *raffreddare il farro steso su una teglia.*
METTETE *in un pentolino un uovo e 2 tuorli, sbatteteli incorporando 130 g di zucchero, quindi aggiungete un poco alla volta 30 g di farina setacciata.*
SCALDATE *leggermente 500 g di latte e versatelo a filo nel pentolino con le uova, lo zucchero e la farina, mescolando continuamente per amalgamare bene il tutto (crema).*
PORTATE *a bollore la crema, continuando a mescolare, quindi toglietela dal fuoco e incorporate la ricotta, il farro e il rum.*
STENDETE *la pasta frolla allo spessore di mezzo centimetro, foderate uno stampo (ø 20-22 cm) con carta da forno, adagiatevi la pasta frolla e versatevi la crema con il farro.*
CUOCETE *il budino per 50' in forno statico a 180 °C, lasciatelo intiepidire, quindi spolveratelo con lo zucchero a velo.*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO VALENTINA VERCELLI
FOTOGRAFIA E STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***20 luglio***

Piaceri di cantina

LA GRANDE RICCHEZZA DEI **VITIGNI TIPICI ITALIANI** IN NOVE BOTTIGLIE CHE RACCONTANO TRADIZIONI E SAPORI UNICI, DAL NORD AL SUD DELLA PENISOLA

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

Per la tavola quotidiana

IL VERDICCHIO È UNO DEI VITIGNI AUTOCTONI A BACCA BIANCA PIÙ VOCATI D'ITALIA

1 VENETO
Rosabianco 2015 Collalto
(8 euro). È frutto di un **vitigno rarissimo**, il Manzoni Rosa 1-50, un incrocio di uve trebbiano e traminer. Si distingue per i profumi di fiori e pesca e il gusto piacevolmente speziato. Si serve a 10-12 °C.
BUONO CON: ***paste con sughi rossi, frittate di verdure, molluschi gratinati.***
Susegana (TV), tel. 0438435811, www.cantine-collalto.it

2 MARCHE
Verdicchio di Matelica 2015 Azienda Vitivinicola Collestefano
(8,50 euro). Tipico ed equilibrato, è un bianco da **agricoltura biologica** con sentori floreali ed erbacei. Si serve a 10-12 °C.
BUONO CON: ***ostriche, lasagne di pesce, baccalà al forno.***
Castelraimondo (MC), tel. 0737640439, www.collestefano.com

3 ABRUZZO
Montepulciano d'Abruzzo Duca Minimo 2015 Cascina del Colle
(5,50 euro). Rotondo, fresco, con aromi di frutti rossi e un nome in omaggio a **Gabriele D'Annunzio**, che amava definirsi "Duca Minimo". Si serve a 16-18 °C.
BUONO CON: ***capretto al timo, braciole di maiale alla brace, agnello in umido.***
Villamagna (CH), tel. 0871301093, www.lacascinadelcolle.it

4 PUGLIA
Primitivo Albarossa 2014 Palamà
(8 euro). Da una vigna coltivata con l'antico sistema dell'**alberello**, profuma di marasca e spezie. Si serve a 16-18 °C.
BUONO CON: ***brasato al vino rosso, arrosti misti, formaggi a pasta dura stagionati.***
Cutrofiano (LE), tel. 0836542865, www.vinicolapalama.com

Belle maniere

DI FIAMMETTA FADDA

GESTI NUOVI

Durante un pranzo con due amiche in un ristorante elegante, una ha notato che la coppia al tavolo vicino stava andandosene lasciando quasi intatto nel piatto di portata un dolce di aspetto squisito. Ha chiesto se poteva averlo e loro glielo hanno porto con simpatia. Io ho riso, ma l'altra mia amica era furiosa e ha detto che avevamo fatto una figura da poverette.

In un paese naturalmente informale come l'Australia una richiesta del genere è del tutto normale. Da noi è discutibile in un ristorante "elegante", ma non in uno dei nuovi locali giovani e rilassati dove insieme alle tovaglie bianche è scomparsa la vecchia etichetta e una giocosa spontaneità è benvenuta. Quello che lei descrive è un passo oltre il "doggy bag", la "borsa per il cane", ereditato dagli americani: la bistecca, l'astice, o la torta avanzati confezionati in graziosi contenitori forniti dal ristorante per essere portati a casa. Tra l'altro lo spreco del cibo, disgustoso e incomprensibile, è stato di recente stigmatizzato dalla legge stessa. Quindi la sua disinvolta amica annuncia l'avvento di un prossimo futuro in cui tutto sarà condivisibile. Compreso, naturalmente, il resto di una buona bottiglia di vino non terminata.

Fotografie di Riccardo Lettieri

Vini d'eccellenza

1 LOMBARDIA
Sfursat di Valtellina Fruttaio Ca' Rizzieri 2013 Rainoldi *(40 euro).* Le uve di nebbiolo, in Valtellina chiamato **chiavennasca**, sono fatte appassire per qualche mese in modo da concentrare zucchero e aromi. Dopo l'affinamento di un anno e mezzo in barrique, il vino sprigiona profumi intensi di frutta sotto spirito, china e tabacco; il gusto è ricco e armonico, con un finale di grande eleganza e persistenza. Recandosi in cantina, si possono acquistare bottiglie anche di vecchie annate. Si serve a 16-18 °C.
BUONO CON: ***formaggi stagionati, carni rosse, selvaggina.***
Chiuro (SO), tel. 0342482225, www.rainoldi.com

2 EMILIA-ROMAGNA
MaraMia 2013 Tenuta Mara *(45 euro).* Tra i filari di Tenuta Mara, dove si crede che le vibrazioni armoniche influiscano positivamente sul vino, l'uva cresce accarezzata dalle note di **musica classica** e il vino affina cullato dai canti gregoriani. Il MaraMia è un Sangiovese in purezza da agricoltura biodinamica, morbido, con profumi fruttati e floreali amalgamati a sentori di spezie e vaniglia. Per gustarlo al meglio, si consiglia di aprire la bottiglia un'ora prima. Si serve a 16-18 °C.
BUONO CON: ***salumi, lasagne alla Bolognese, carni bianche arrosto, formaggi stagionati.***
San Clemente (RN), tel. 0541988870, www.tenutamara.it

UN GRANDE NEBBIOLO DA UVE APPASSITE, CAPACE DI INVECCHIARE PER DECENNI

1
2
Da non perdere

UN VINO DI MONTAGNA, FIGLIO DI VECCHIE VIGNE E TERRENI VULCANICI, DI STRAORDINARIA BEVIBILITÀ

1 PIEMONTE
Barbera d'Asti Superiore Valrionda 2013 Dacapo *(13 euro).* Da una cantina specializzata nella **produzione di Barbera**, è un vino molto tipico, di colore rosso granato intenso, con un piacevole gusto di prugne e piccoli frutti rossi. Si serve a 15-16 °C.
BUONO CON: ***salumi, risotti grassi e saporiti, paste ripiene, tagliolini con funghi.***
Agliano Terme (AT), tel. 0141964921, www.dacapo.it

2 TOSCANA
Maremma Toscana Le Stoppie 2014 Fattoria San Felo *(10,50 euro).* Un Vermentino prodotto sul monte Amiata, con un colore giallo paglierino che ricorda le stoppie, gli steli del grano che rimangono sui campi dopo la **mietitura** e che gli danno il nome. Ha raffinati profumi fruttati e balsamici, un gusto morbido e un finale persistente. Si serve a 8-10 °C.
BUONO CON: ***spaghetti ai frutti di mare, pesci al forno, calamari ripieni.***
Magliano in Toscana (GR), tel. 05641836727, www.fattoriasanfelo.it

3 SICILIA
Etna Rosso Allegracore 2014 Fattorie Romeo del Castello *(16,50 euro).* "Allegracore" perché i vigneti, alla confluenza dei tre parchi naturali dell'Etna, dei Nebrodi e dell'Alcantara, crescono in una felice **oasi di biodiversità**. Il vino, da agricoltura biologica, è a base di nerello mascalese, con una piccola percentuale dell'altra uva rossa autoctona etnea, il nerello cappuccio; profuma di amarene e spezie, con un sapore fresco e sapido. Si serve a 15-16 °C.
BUONO CON: ***salsiccia con polenta, coniglio in agrodolce, arista di maiale al forno.***
Randazzo (CT), tel. 0957991992, www.romeodelcastello.it

LO STILE IN TAVOLA
Bicchiere Riedel.

Antipasti

Una ricercata preparazione di carne per le occasioni speciali. **GOLOSE TAPAS** per gli aperitivi in festa. E per tutti i giorni, verdure a volontà: in crema, a crocchetta, nel flan, con il pesce

RICETTE DAVIDE BROVELLI **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Terrina rustica di maiale e frutta secca

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 50' più 3 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
400 g macinato di maiale – **150 g** filetto di maiale – **60 g** albicocche secche
60 g fichi secchi – **60 g** pistacchi pelati – **20** fette di lardo – noce moscata – sale – pepe

PIÙ LIGHT
Per una terrina più leggera non aggiungete il lardo, né nel ripieno né all'esterno. Il risultato, però, sarà un po' meno succulento

TRITATE *in modo grossolano i fichi, le albicocche, 5 fette di lardo e i pistacchi.*
TAGLIATE *il filetto a cubetti.*
RACCOGLIETE *tutto in una grande ciotola con il macinato di maiale e condite con un pizzico di sale, di pepe e di noce moscata, ottenendo un ripieno.*
FODERATE *di carta da forno una terrina (20x10 cm, h 6 cm), poi rivestitela completamente con le restanti fette di lardo, disponendole in modo che un'estremità copra parte del fondo e l'altra sbordi all'esterno.*
RIEMPITE *la terrina con il ripieno e risvoltatevi sopra le fette di lardo.*
COPRITELA *con un foglio di alluminio e sistematela in una placca da forno a bordi alti; riempite la placca di acqua fino a metà della terrina (cottura a bagnomaria), quindi infornate a 160 °C per 1 ora.*
SFORNATE *e verificate che il composto risulti sodo, poi adagiatevi sopra un peso modesto in modo che prema sulla carne rendendola più compatta. Lasciatela raffreddare così fuori del frigo, poi ponetela in frigo per almeno 3 ore o meglio per tutta la notte.*
SFORMATE *la terrina e servitela a piacere con bocconcini di pan brioche, preparati come illustrato nella Scuola di cucina qui a fianco.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- Corti Benedettine del Padovano Merlot
- Pietraviva Ciliegiolo
- Campi Flegrei Rosso

Scuola di cucina

BOCCONCINI DI PAN BRIOCHE

Di sapore dolce-salato, sono ottimi per accompagnare salumi, formaggi e confetture o da gustare semplici, al posto del pane. Per prepararli ci vuole un po' di pazienza, ma potete farvene una piccola scorta e surgelarla.

a b Procuratevi 3 ciotole: in una sciogliete 20 g di lievito di birra in 25 g di acqua tiepida; in un'altra mescolate 20 g di sale, 40 g di zucchero e 1 uovo; nell'ultima o nella ciotola dell'impastatrice, amalgamate 500 g di farina con altre 4 uova.
Riunite nella ciotola con la farina il lievito sciolto nell'acqua, infine amalgamatevi anche il composto di zucchero, sale e uova. Incorporate poi 300 g di burro ammorbidito e impastate, a mano o con la macchina impastatrice, per 4-5' finché non ricaverete una pasta cremosa e senza grumi; trasferitela in una ciotola, sigillatela con la pellicola e ponete in frigo per almeno 2 ore.

c Infarinate la spianatoia e adagiatevi la pasta, che nel frattempo sarà raddoppiata di volume, quindi modellatela in palline di circa 50 g e sistematele in 20-24 pirottini o stampini (ø 7 cm) o in 2 stampi da plum cake (10x20 cm, h 7 cm).

d Lasciatele lievitare per un'altra ora, fuori del frigo, poi spennellatele con l'uovo sbattuto e infornatele a 200 °C per circa 20'. Sfornate e fate raffreddare.

A

1

LO STILE IN TAVOLA Piatto della terrina, delle verdure, della crema al finocchio, del flan e ciotolina delle crocchette Menu A/S, piatto delle crocchette Laboratorio Pesaro, bicchiere della crema IVV, tovaglioli Once Milano.

B

C

D

2 Verdure crude-cotte con gallinella e aglio croccante

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 1 gallinella eviscerata o 2 filetti
12 foglie di catalogna
4 scalogni
4 ravanelli
2 cipolle rosse
1 barbabietola pronta lessata
1 cespo di indivia belga
aglio – aceto di mele
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SISTEMATE *le cipolle e gli scalogni in una placca, senza sbucciarli; conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale e infornateli a 180 °C per 25′.*
SQUAMATE *la pelle della gallinella, raschiandola con la lama di un coltello in direzione opposta alle squame, poi ricavate i filetti e rimuovete le spine dalla polpa.*
ARROSTITE *i filetti di gallinella in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale per 6-7′, prima sul lato della pelle poi sulla polpa. Spegnete, fate raffreddare, infine staccate la pelle e spezzettate la polpa.*
SFORNATE *le cipolle e gli scalogni, sbucciateli e divideteli in spicchi. Lasciateli raffreddare.*
SBUCCIATE *e affettate molto finemente un grosso spicchio di aglio, poi rosolate le fettine ottenute in una padella con un velo di olio, finché non saranno dorate e croccanti. Trasferite le fettine di aglio in una ciotolina.*
SPUNTATE *il cespo di indivia, separate le foglie e rosolatele nella padella di cottura dell'aglio, aggiungendo un filo di olio, per 1′.*
PULITE *la catalogna e separate le punte più verdi e tenere, conservando il resto per altre ricette.*
LAVATE *e affettate finemente i ravanelli.*
TAGLIATE *a cubetti la barbabietola e recuperate 2 cucchiai del suo succo in una ciotolina; aggiungetevi un filo di olio, un cucchiaio di aceto di mele, un pizzico di sale e di pepe, ottenendo un'emulsione color bordeaux.*
SISTEMATE *in 4 piatti tutte le verdure e la polpa di gallinella; condite con l'emulsione alla barbabietola e completate con le fettine di aglio croccanti.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Breganze Bianco**
- **Aprilia Trebbiano**
- **Delia Nivolelli Damaschino**

3 Crocchette di zucca e bis di intingoli

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 30'
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg zucca tipo mantovano
70 g granella di pistacchio
40 g pomodori secchi
foglie di salvia – grana grattugiato
olio extravergine di oliva – sale – pepe

TAGLIATE *a metà la zucca, eliminate i semi e decorticatela; riducete la polpa in pezzi e posateli in una placca; coprite con un foglio di alluminio e infornate a 180 °C per 45'.*
FRULLATE *in polvere la granella di pistacchio.*
FRULLATE *10 g di foglie di salvia, 70 g di olio e un pizzico di sale (intingolo verde).*
FRULLATE *i pomodori secchi con 40 g di olio (intingolo rosso).*
SFORNATE *la zucca e passatela da calda nello schiacciapatate oppure lavoratela in una ciotola con la forchetta, ottenendo un purè e unitevi un cucchiaio abbondante di grana, un pizzico di sale e di pepe.*
LASCIATE *intiepidire il composto, poi modellatelo in 8 crocchette schiacciate (ø 6 cm) e passatele su entrambi i lati nella polvere di pistacchio.*
INFORNATELE *a 200 °C per 5-6'. Sfornate le crocchette e servitele con gli intingoli.*

OLIO *intensamente fruttato, sapido, con note di carciofo; amaro e piccante ben presenti.*
- Tergeste Dop da olive Bianchera
- Umbria Dop da olive Moraiolo

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Colli Bolognesi Pinot bianco
- Assisi Grechetto
- Erice Grecanico

4 Crema tiepida al finocchio e pompelmo rosa

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
900 g finocchi
2 pompelmi rosa
olio extravergine di oliva
sale – pepe

MONDATE *i finocchi e conservatene da parte uno intero, poi tagliate gli altri a pezzi grossolani e lessateli in una capiente pentola con 600 g di acqua, un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe per 35-40'.*
PELATE *a vivo i pompelmi: adagiateli su un piano ed eliminate la scorza incidendola con il coltello e tagliandola in modo da eliminare anche la membrana bianca che ricopre la polpa. Dividetela in spicchi. Tenete da parte 3 spicchi e tagliate gli altri a cubetti.*
FRULLATE *in crema i finocchi con la loro acqua di cottura e 3 spicchi di pompelmo, aggiustate di sale e di pepe e fate intiepidire.*
AFFETTATE *finemente il finocchio tenuto da parte.*
DISTRIBUITE *la crema di finocchio in 4-6 coppe e completate con i cubetti di pompelmo, le lamelle di finocchio crudo, un pizzico di pepe e, a piacere, ciuffi di barbina di finocchio.*

VINO *bianco, leggermente aromatico.*
- Valle d'Aosta Müller-Thurgau
- Golfo del Tigullio Vermentino
- Alcamo Sauvignon

5 Flan di topinambur

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 45'
Vegetariana

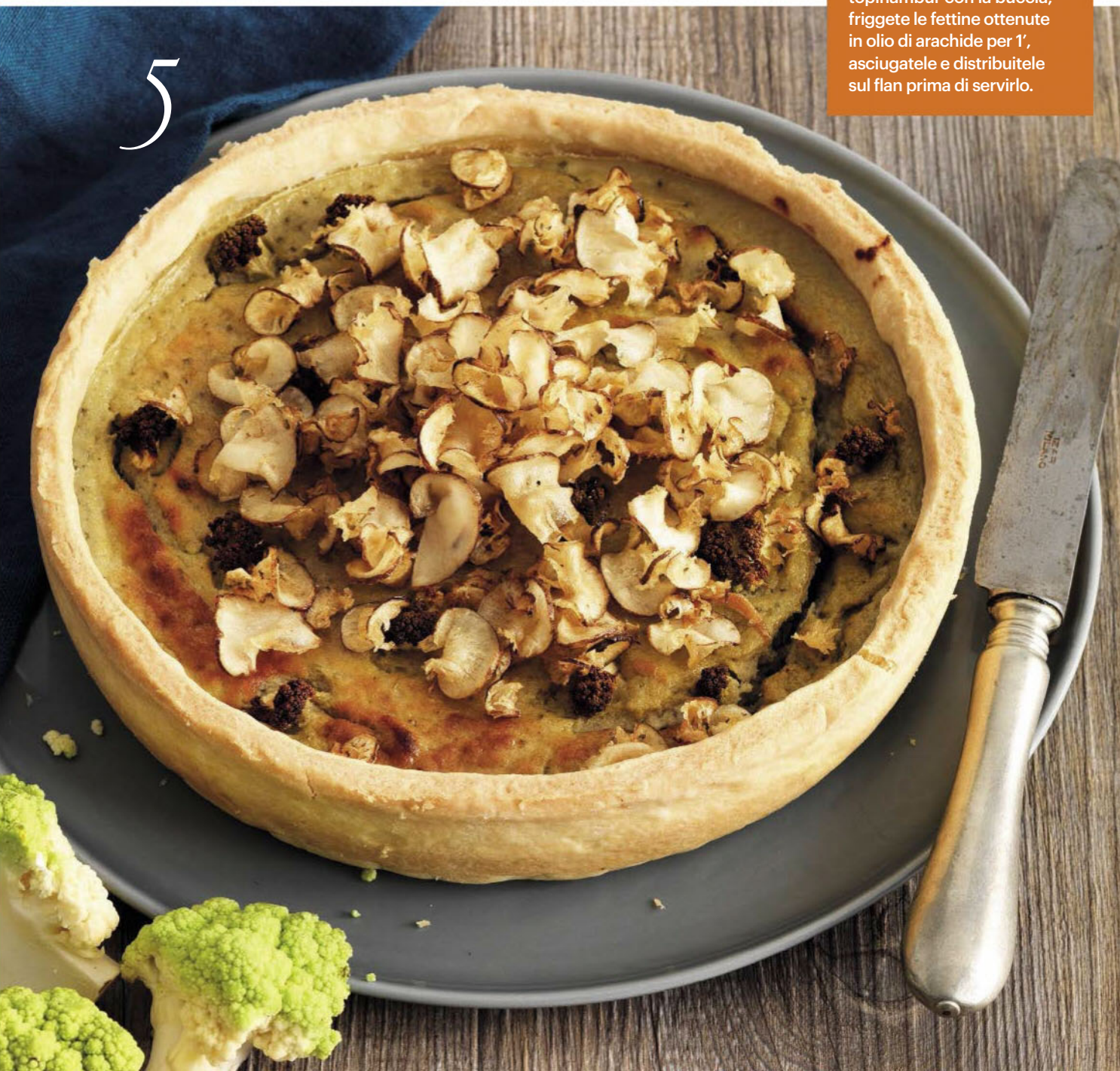
INGREDIENTI PER 8 PERSONE
700 g topinambur
250 g farina
130 g burro – **120 g** cavolo verde – **50 g** latte
2 uova – rosmarino – sale – pepe

SCIOGLIETE *3 g di sale in 60 g di acqua.*
IMPASTATE *la farina e il burro con la punta delle dita, ottenendo un composto sabbioso; versatevi sopra l'acqua in cui avete disciolto il sale e proseguite per un paio di minuti, finché non otterrete una pasta liscia e morbida (pasta brisée). Ponete la pasta in una ciotola, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per 30'.*
SBUCCIATE *il topinambur con un coltellino affilato: per compiere questa operazione più agevolmente, dividete prima ogni radice in tocchetti regolari. Lessatelo in acqua bollente salata per 20'.*
TRITATE *gli aghi di un rametto di rosmarino.*
MONDATE *e tagliate a cimette il cavolo.*
SCOLATE *il topinambur e frullatelo con il trito di rosmarino, le uova, il latte, un pizzico di sale e di pepe.*
TIRATE *la pasta brisée spessa 4-5 mm e ricavatene un grande disco (ø 28-30 cm).*
FODERATE *di carta da forno una tortiera (ø 22 cm), meglio se dotata di cerniera apribile; rivestitela con il disco di pasta, rifilando i bordi in eccesso e riempitela con il composto di topinambur e con le cimette di cavolo crude, ottenendo un flan.*
INFORNATELO *a 180 °C per 45', verificando che la pasta risulti dorata e il ripieno sia sodo.*
SFORNATE *e lasciate raffreddare il flan prima di servirlo.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Friuli-Latisana Verduzzo friulano**
- **Colli Pesaresi Bianco**
- **Gioia del Colle Bianco**

PETALI CROCCANTI

Affettate finemente, meglio con la mandolina, un topinambur con la buccia; friggete le fettine ottenute in olio di arachide per 1', asciugatele e distribuitele sul flan prima di servirlo.

5

6

6 Tapas con chorizo e mozzarella

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g pane raffermo
12 fette di chorizo o di salsiccia dura
12 mozzarelline
1 uovo – basilico – olio di arachide – sale

ASCIUGATE *le mozzarelline tamponandole con carta da cucina.*
TRITATE *non molto finemente il pane raffermo ottenendo una panatura grossolana.*
SBATTETE *l'uovo e immergetevi via via le mozzarelline, poi passatele nel pane tritato: ripetete questa operazione per 3 volte in modo da creare uno spesso strato di panatura che eviterà alla mozzarella di sciogliersi.*
SISTEMATE *sopra ogni mozzarellina una fetta di chorizo e una foglia di basilico, fissando ciascuna con uno stecchino di legno, come si fa per le tapas spagnole.*
SCALDATE *abbondante olio di arachide in una casseruola larga e bassa, quindi friggetevi le tapas per 1′, tenendo lo stecchino fuori dall'olio per poterle estrarre con facilità.*
SGOCCIOLATE *le tapas su carta da cucina, salatele leggermente e servitele subito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che con il termine tapas si indicano gli stuzzichini tipici spagnoli, caldi e freddi, preparati con piccole porzioni di carne, pesce, verdure, salumi e formaggio. Nei tapas bar vengono servite d'abitudine come aperitivo, spesso tenute insieme da stuzzicadenti per poterle afferrare agevolmente: il conto finale si paga in base al numero di stuzzicadenti nel piatto. Il chorizo, invece, è un insaccato iberico simile a una salsiccia dura, preparato con carne di maiale e paprica.*

VINO *spumante secco, fragrante e aromatico.*
- **Alta Langa Spumante Rosato**
- **Franciacorta Rosé**
- **Trentodoc Rosato**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***13 luglio***

Primi

1

È il momento di arricchire minestre e paste fatte in casa con zucche, funghi, topinambur e tartufi. Vere **PRIMIZIE DI STAGIONE**

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI VALENTINA VERCELLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

MODELLARE GLI GNOCCHI

La rigatura degli gnocchi non è un vezzo estetico, ma un accorgimento indispensabile per fare sì che il condimento sia raccolto al meglio. Oltre che con l'apposito attrezzo rigagnocchi, la rigatura può essere fatta con la forchetta o con una semplice grattugia per il formaggio. A mano a mano che gli gnocchi sono pronti, adagiateli su un vassoio infarinato senza che si tocchino.

a **Dividete a pezzi la pasta, ricavatene filoncini di un paio di cm di diametro, quindi tagliateli a cubotti.**
b–c **Schiacciate con il pollice e rotolate sui rebbi della forchetta ciascun cubotto.**
d **Schiacciate ciascun cubotto con il pollice e trascinatelo sull'apposita tavoletta rigagnocchi infarinata.**
e **Schiacciate ciascun cubotto con il pollice e trascinatelo su una grattugia infarinata.**

A

B

C

D

E

1 Gnocchi di zucca con gamberi e salsa al cocco

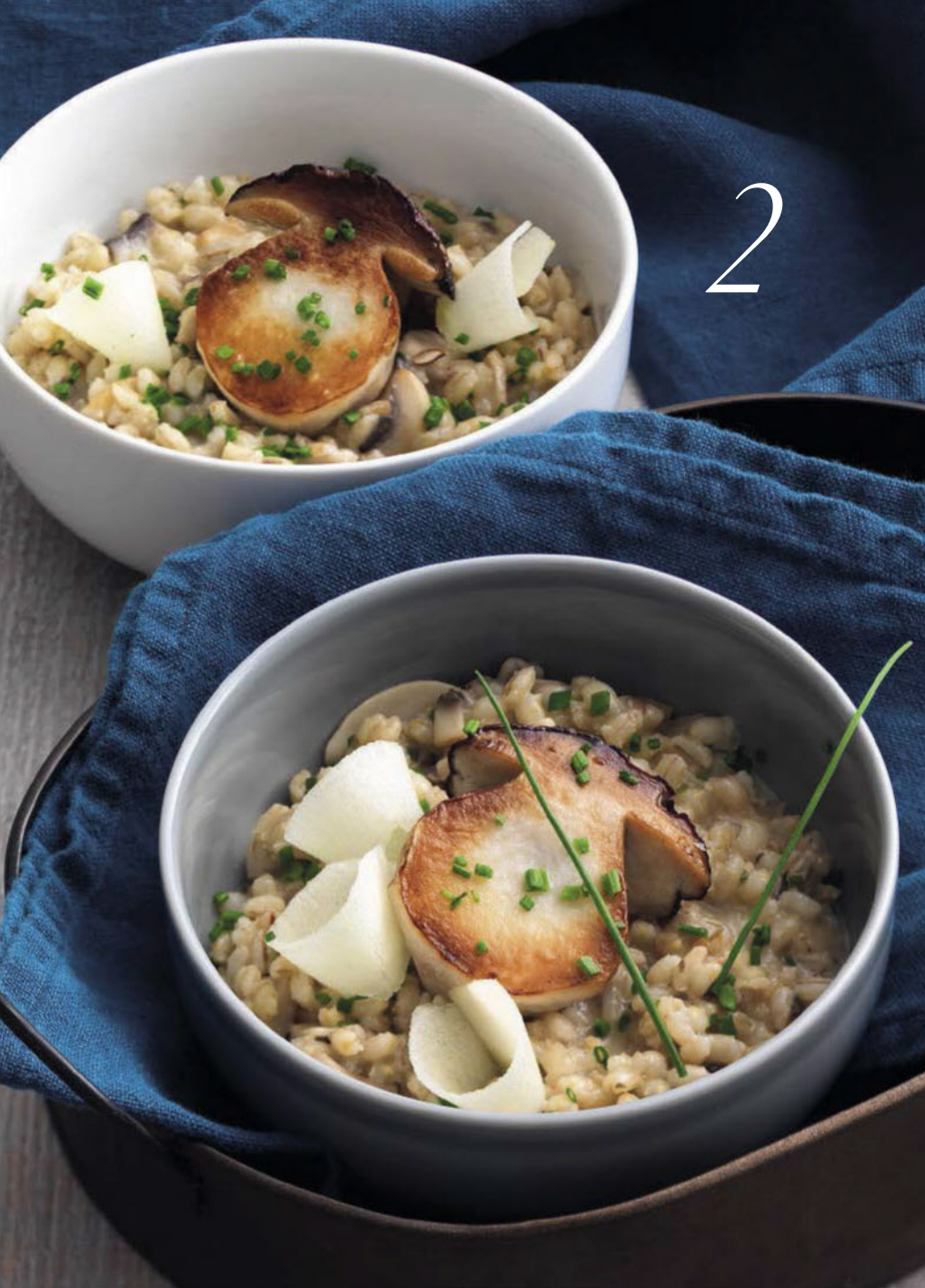
IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 40'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g zucca – **350 g** patate
200 g farina 00 più un po'
300 g code di gambero
50 g farina di cocco
370 g latte
1 uovo – **1** scalogno – aneto
vino bianco olio extravergine di oliva
sale – pepe nero

MONDATE *la zucca, privandola di buccia e semi, e tagliatela a fettine spesse 5 mm.*
PONETE *le fettine di zucca su una placca da forno, aggiungete un pizzico di sale e infornate a 180 °C per 20', quindi frullatele.*
LESSATE *le patate intere con la buccia in acqua bollente salata per 30', sbucciatele e schiacciatene la polpa con lo schiacciapatate.*
MESCOLATE *la polpa delle patate e della zucca con l'uovo, la farina e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto omogeneo.*
INFARINATE *il piano di lavoro e fate gli gnocchi come indicato nella Scuola di cucina qui accanto.*
TOSTATE *la farina di cocco in una pentola finché non diventa dorata, quindi aggiungete 170 g di latte, portate a ebollizione e poi frullate tutto.*
TRITATE *lo scalogno e fatelo imbiondire in una pentola con un cucchiaio di olio, aggiungete mezzo bicchiere di vino bianco e fatelo evaporare, quindi unite il composto di farina di cocco, 200 g di latte e un pizzico di sale, fate bollire, poi filtrate.*
NETTATE *un mazzetto di aneto, privandolo dei gambi, e tritatelo.*
SGUSCIATE *i gamberi, privateli del budellino nero e tagliateli a metà per il lungo, poi saltateli in una padella con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale per 1', quindi aggiungete la salsa al cocco e, dopo 1', l'aneto e una macinata di pepe nero.*
CUOCETE *gli gnocchi in acqua bollente salata per 3' da quando vengono a galla, scolateli con un mestolo forato, conditeli con i gamberi e la salsa al cocco e serviteli subito.*

VINO *bianco secco, sapido, dal profumo floreale.*
- **Trentino Sauvignon**
- **Ischia Biancolella**
- **Contea di Sclafani Grillo**

LO STILE IN TAVOLA

Piatto degli gnocchi e ciotola dell'orzotto Menu A/S, ciotolina dei "pici" Potomak Studio, pentola della minestra di farro Mauviel 1830, tovaglioli Once Milano.

2 Orzotto mele e funghi

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g orzo
200 g 2 funghi porcini
150 g funghi champignon
70 g grana grattugiato
1,5 l brodo vegetale
mela verde
erba cipollina
aceto di mele
olio extravergine di oliva – sale

TOSTATE *l'orzo in una padella, poi aggiungete il brodo vegetale, un mestolo per volta, e fate cuocere per mezz'ora.*
SMINUZZATE *l'erba cipollina.*
MONDATE *gli champignon, tagliateli a pezzi e saltateli in padella per 2′ con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale.*
UNITE *gli champignon all'orzo e proseguite la cottura per altri 5′, quindi amalgamate 4 cucchiai di olio, il grana grattugiato, l'aceto di mele e metà dell'erba cipollina.*
PULITE *i funghi porcini, tagliateli a metà per il lungo e arrostiteli in padella per 3′ con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale.*
SBUCCIATE *la mela, privatela del torsolo e tagliatela a fettine sottili.*
DISTRIBUITE *l'orzo nei piatti, guarnite con metà fungo porcino, le fettine di mela e una spolverata di erba cipollina.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Friuli-Isonzo Merlot**
- **Lago di Corbara Pinot nero**
- **Castel del Monte Uva di Troia**

3 Tortellini di ricotta e topinambur

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 40′ più 2 ore di riposo della pasta
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g topinambur
300 g farina 00
200 g semola di grano duro rimacinata
150 g ricotta
30 g formaggio grana grattugiato
30 g pangrattato
4 uova – **3** tuorli – **1** gambo di sedano
1 carota – **1** cipolla
olio extravergine di oliva – sale – pepe nero

UNITE *la farina 00, la semola di grano duro rimacinata, le uova e i tuorli, lavorando l'impasto finché non diventa omogeneo, quindi lasciatelo riposare in frigorifero avvolto in una pellicola trasparente per 2 ore.*
LAVATE *i topinambur, tagliateli a metà, poneteli in un recipiente coperto da una pellicola trasparente e fateli cuocere per 20′ nel forno a microonde.*
SEPARATE *la polpa dei topinambur dalla buccia scavandoli con un cucchiaino da caffè.*
PONETE *le bucce dei topinambur su una placca rivestita di carta da forno e unta con un cucchiaio di olio e fatele tostare in forno a 180 °C per 10′.*
FRULLATE *la polpa dei topinambur insieme alla ricotta fino a ottenere un composto omogeneo, quindi aggiungetevi il formaggio grattugiato, il pangrattato, un cucchiaio di olio, un pizzico di sale e una grattata di pepe.*
PREPARATE *un brodo vegetale con il sedano, la carota, la cipolla e le bucce dei topinambur tostate e fatelo cuocere per 40′, quindi filtratelo e fatelo ridurre a fiamma media per 20′.*
STENDETE *il panetto di pasta in lunghe sfoglie spesse un millimetro, quindi ritagliatele in quadrati con il lato di circa 4 cm con la rotella tagliapasta.*
METTETE *in una tasca da pasticciere il composto di ricotta e topinambur*

e distribuitene una noce su ogni quadrato di pasta. Inumidite con un poco di acqua i lati dei quadrati di pasta, congiungete i due lembi opposti schiacciandone le estremità, in modo da ottenere un triangolo ben sigillato, quindi ripiegate ancora una volta facendo un risvolto alla base del triangolo; avvolgete il triangolo intorno al dito indice con il risvolto all'esterno e sigillatene i lembi.
TUFFATE *i tortellini nel brodo bollente e fateli cuocere per 3'.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Bianco di Custoza
- Orcia Bianco
- Colli Amerini Malvasia

4 "Pici" con salsa all'uovo e tartufo

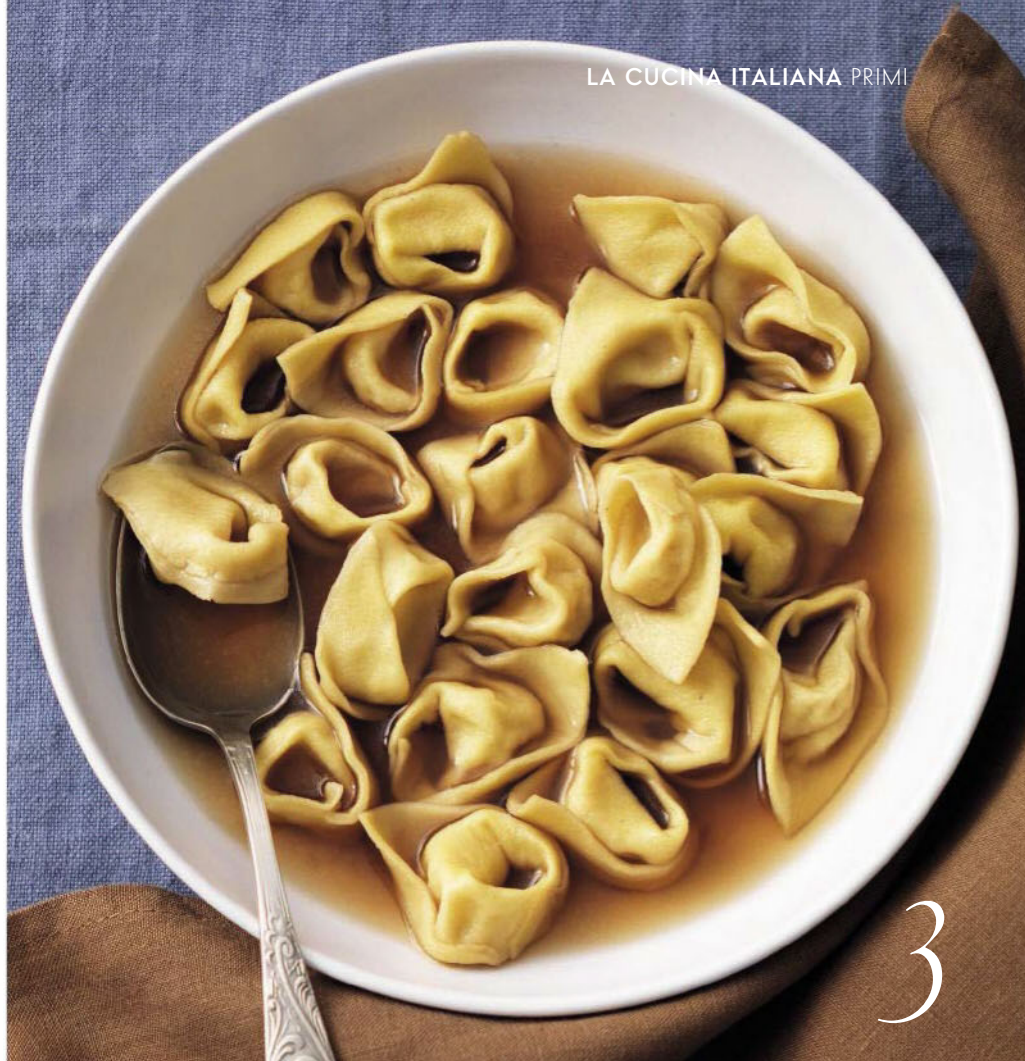
IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti più 30' di riposo della pasta
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **300 g** farina 00
- **200 g** semola di grano duro rimacinata
- **80 g** formaggio pecorino stagionato
- **10 g** tartufo nero o scorzone
- **4** tuorli – sale – pepe nero

IMPASTATE *la farina 00 e la semola di grano duro rimacinata con 200 g di acqua calda, fino a ottenere un composto omogeneo, quindi lasciatelo riposare in frigo in una ciotola sigillata con la pellicola per 30'.*
TAGLIATE *la pasta a pezzi, stendete ciascun pezzo con l'aiuto di un matterello in modo da ottenere sfoglie sottili, quindi ritagliate ciascuna sfoglia in strisce e fate rotolare ciascuna striscia sul piano di lavoro, ricavando degli spaghetti grossolani (pici).*
METTETE *a lessare i pici in acqua bollente salata.*
GRATTUGIATE *il pecorino, unitevi i 4 tuorli e amalgamate il composto con l'aiuto di una frusta, quindi aggiungete un pizzico di sale, una generosa macinata di pepe nero e un cucchiaio di acqua di cottura dei pici.*
PULITE *il tartufo e affettatelo a lamelle.*
SCOLATE *i pici dopo 4' di cottura, raffreddateli un poco, conditeli con la salsa all'uovo, guarnite con le lamelle di tartufo e servite immediatamente.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- Coste della Sesia Nebbiolo
- Terre di Casole Sangiovese
- Rosso Canosa

3

4

5 Paccheri con dadolata di pollo

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g paccheri
350 g porri
100 g petto di pollo
50 g nocciole
1 limone
vino bianco
olio extravergine di oliva
sale

MONDATE *i porri e tagliateli a rondelle.*
GRATTUGIATE *la scorza del limone e tritate grossolanamente le nocciole.*
VERSATE *2 cucchiai di olio in una padella, unite i porri e fateli cuocere a fuoco basso per 15′.*
AGGIUNGETE *mezzo bicchiere di vino bianco e proseguite la cottura per 5′.*
CUOCETE *i paccheri in acqua bollente salata.*
TAGLIATE *il petto di pollo a dadini, poneteli in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale e fateli cuocere per 3′.*
UNITE *ai porri un mestolo di acqua di cottura dei paccheri e la scorza grattugiata del limone, mescolate e proseguite la cottura per 2′.*
SCOLATE *i paccheri e conditeli con il sugo di porri e scorza di limone, aggiungete la dadolata di pollo e le nocciole tritate, guarnite a piacere con qualche foglia di cerfoglio e portate in tavola.*

LA SIGNORA OLGA *dice che i paccheri sono una pasta di grano duro tipica di Napoli. Il nome significa "schiaffone" ed è evocativo del rumore che fanno quando sono mescolati a sughi succulenti. Se avete in programma una cena a base di pesce, potete sostituire il petto di pollo con dei delicati bocconcini di rana pescatrice. Oppure, per un sapore più deciso, provate i paccheri con una dadolata di tonno.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Colli Berici Pinot grigio**
- **Greco di Tufo**
- **Vermentino di Sardegna**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***4 luglio***

1

Pesci

Qui sopra, il bello di una ricetta di grande effetto ma tutta da preparare in anticipo. Nelle pagine successive, **VINO E DISTILLATI** danno una sferzata aromatica e originale a piatti facili e ben presentati

RICETTE DAVIDE NOVATI **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI VALENTINA VERCELLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Astice e cavolo su gelatina di crostacei

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 30' più 30' o 1 ora per la gelatina

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg 2 astici
300 g cavolfiore romanesco
1 carota – **1** cipolla rossa
1 foglio di gelatina o **20 g** agar-agar
erba cipollina
olio extravergine di oliva
burro – Sherry – sale – pepe

PULITE *gli astici da vivi, togliendo prima le chele e poi separando la testa dalla coda.*
ELIMINATE *con un paio di forbici occhi e antenne dalla testa, togliete le zampette, aprite la testa a metà, rimuovete il cervello, quindi riducetela in pezzi.*
MONDATE *e tagliate la carota e la cipolla.*
METTETE *sul fuoco una pentola con un filo di olio e, quando è ben caldo, tostate i pezzi ricavati dal carapace con carota e cipolla per 5', aggiungete una noce di burro, fate cuocere per altri 5', unite una tazzina di Sherry e fatelo evaporare, quindi aggiungete 2 litri abbondanti di acqua molto fredda, portate a bollore e cuocete per 45'.*
FILTRATE *il brodo con un colino a maglia fine e preparate la gelatina come illustrato nella Scuola di cucina a fianco; versatela poi in una pirofila in modo che abbia un'altezza di 2-3 cm e lasciatela solidificare.*
TUFFATE *le chele di astice in acqua bollente salata, dopo 3' aggiungete le code e proseguite la cottura per 5', quindi fate raffreddare in acqua e ghiaccio.*
MONDATE *il cavolfiore, dividetelo in cimette e bollitele in acqua salata per 4', scolatele e conditele con olio, sale e pepe.*
DIVIDETE *a metà, per il lungo le code di astice, eliminate il carapace e tagliate la polpa a pezzi.*
LAVATE *e tagliuzzate l'erba cipollina.*
RITAGLIATE *nella gelatina 4 dischi (ø 10-12 cm), poneteli nei piatti e adagiatevi sopra le cimette di cavolfiore e i pezzi di astice, guarnite con l'erba cipollina.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Colli Orientali del Friuli Friulano**
- **Montescudaio Vermentino**
- **Sciacca Chardonnay**

LO STILE IN TAVOLA
Piatto dell'astice Menu A/S, piatto del polpo Potomak Studio, tessuti e tovaglioli Once Milano; casseruola verde Risolì.

Scuola di cucina

LA GELATINA DI BRODO

Si può fare con due addensanti, l'agar-agar e la gelatina in fogli. Con il primo, che deriva dalla lavorazione delle alghe, la gelatina impiega meno tempo per solidificare e può essere servita con pietanze calde perché non si scioglie con il calore. La gelatina in fogli, di origine animale, ha consistenza più elastica e sapore più gradevole, ma tende a sciogliersi con più facilità.

CON LA GELATINA IN FOGLI
a **Mettete a bagno in acqua molto fredda un foglio di gelatina finché non si ammorbidisce (impiega circa 3'), quindi strizzatelo bene.**
b **Unite il foglio strizzato al brodo caldo, mescolate, fate raffreddare e ponete il recipiente in frigorifero per 1 ora.**

CON L'AGAR-AGAR
a–1 **Stemperate l'agar-agar in poca acqua fredda (1 g di agar-agar per 100 g di brodo).**
b–1 **Mettete l'agar-agar sciolto nel brodo bollente mescolando velocemente, fate bollire per altri 4', quindi versate il brodo in un recipiente e lasciatelo solidificare a temperatura ambiente (impiega circa 30').**

A
B
A1
B1

2 Baccalà con cacao e radicchio

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
650 g tranci di baccalà dissalato
380 g radicchio rosso
120 g cipolla – **120 g** panna fresca
120 g vino bianco
20 g pinoli – **20 g** uvetta
cannella – cacao – olio extravergine di oliva
aceto di vino bianco – sale – pepe

LAVATE *il baccalà e tagliatelo a pezzi.*
MONDATE *la cipolla, tagliatela a falde piuttosto grosse e fatela appassire in padella con poco olio, sfumate con il vino bianco e, quando sarà evaporato, aggiungete la panna.*
FATE *sobbollire la panna, quindi unite il baccalà e cuocetelo per 10' a fiamma viva.*
MONDATE *il radicchio, sfogliatelo e tagliate le foglie a metà per il lungo.*
SALTATE *il radicchio in padella per 2' con un filo di olio, sale, pepe e una spruzzata di aceto.*
TOSTATE *i pinoli nella stessa padella del radicchio per qualche minuto.*
FATE *rinvenire l'uvetta in un poco di acqua calda.*
GUARNITE *il baccalà con il radicchio, i pinoli, l'uvetta, spolverizzate con cannella e cacao e portate in tavola.*
LA SIGNORA OLGA *dice che l'aceto aiuta a mantenere vivace il colore rosso del radicchio.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- Alto Adige Chardonnay
- Elba Ansonica
- Cirò Bianco

3 Fasolari e coste al burro nocciola

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti più 2 ore di spurgatura dei fasolari
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 kg fasolari
350 g coste
80 g burro – **20 g** dragoncello
peperoncino fresco
olio extravergine di oliva – sale

SPURGATE *i fasolari in frigorifero immersi in acqua e sale per 2 ore, cambiando l'acqua dopo 1 ora.*
SCIACQUATE *i fasolari spurgati sotto l'acqua corrente, metteteli in una pentola, fateli*

PIACEVOLI CONTRASTI
Una preparazione ricercata, in cui la dolcezza delle barbabietole e delle mele è in armonia con la delicata sapidità dell'ombrina

aprire a fuoco medio, quindi eliminate la valva a cui non è attaccato il mollusco.
MONDATE *le coste e saltatele in padella con un filo di olio e un pizzico di sale per 2'.*
TAGLIATE *il peperoncino a rondelle e tritate il dragoncello.*
FATE *sciogliere il burro finché non diventa color nocciola, poi toglietelo dal fuoco e, quando è tiepido, aggiungete il peperoncino e il dragoncello.*
DISTRIBUITE *le coste nei piatti, adagiatevi i fasolari, irrorate con il burro nocciola al peperoncino e dragoncello e portate in tavola.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il dragoncello, chiamato anche estragone, è un'erba aromatica con un caratteristico profumo di anice. È meglio usarla fresca, poiché una volta essiccata perde gran parte del suo delicato aroma.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Soave Superiore**
- **Riviera Ligure di Ponente Pigato**
- **Trebbiano d'Abruzzo Superiore**

4 Ombrina al cartoccio con barbabietole e mele al Calvados

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g filetti di ombrina
400 g barbabietola cruda
270 g mele Renette
Calvados – olio extravergine di oliva
sale – pepe

TAGLIATE *le mele con la buccia a pezzi e la barbabietola a fettine molto sottili.*
BAGNATE *la carta da forno per renderla malleabile, strizzatela bene, stendetela su una teglia, ungetela con un po' di olio, aggiungete un pizzico di sale e una macinata di pepe.*
UNGETE *i filetti di ombrina, salateli e pepateli.*
ADAGIATE *le fettine di barbabietola sulla teglia, ponetevi sopra i filetti di ombrina, aggiungete i pezzi di mela e cospargete tutto con una tazzina di Calvados.*
CHIUDETE *il cartoccio e infornatelo a 220 °C per 10', quindi portate in tavola guarnendo con prezzemolo a piacere.*
LA SIGNORA OLGA *dice che per questa ricetta è meglio usare le mele Renette perché sono dolci, poco acide e cuociono rapidamente in forno rimanendo morbide. Il Calvados è un distillato di sidro di mele, prodotto nell'omonima regione della Bassa Normandia. I migliori sono quelli del Pays d'Auge, una zona particolarmente rinomata per la coltivazione dei frutti. Con i suoi profumi netti e intensi di mela, è molto usato nella preparazione di dolci, ma in zona è impiegato anche per sfumare carni di coniglio e di pollo.*

VINO *bianco abboccato, sapido e floreale.*
- **Albana di Romagna abboccato**
- **Orvieto abboccato**
- **Arborea amabile**

UN CLASSICO RIVISITATO

Il polpo con le patate è un piatto tipico della cucina marinara. Questa ricetta rivisita la tradizione con una cottura diversa e l'aggiunta del limone candito, un elemento creativo che apporta una piacevole nota dolce-acidula.

5 Polpo con patate e limone candito

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg polpo pulito
400 g patate
40 g prezzemolo riccio
1 limone
zucchero
aceto di vino rosso
olio extravergine di oliva
sale

CUOCETE *il polpo in acqua bollente salata acidulata con 10% di aceto per 10'.*
RAFFREDDATE *il polpo nella sua acqua di cottura, quindi tagliatelo in grossi pezzi.*
SBUCCIATE *le patate e tagliatele a spicchi per il lungo.*
VERSATE *quattro cucchiai di olio in un tegame e, quando è ben caldo, aggiungete il polpo con le patate; cuocete per 15' con il coperchio, mescolando di tanto in tanto.*
PELATE *il limone a vivo, privandolo della scorza compreso l'albedo (la parte bianca tra buccia e polpa).*
TAGLIATE *a dadini scorza e albedo e sbollentateli brevemente per tre volte, in modo da togliere il sapore amaro.*
CUOCETE *i dadini sbollentati in 100 g di acqua con 40 g di zucchero per 15' a fuoco basso (limone candito).*
RIDUCETE *a pezzetti il limone pelato a vivo e tritate il prezzemolo riccio.*
ADAGIATE *nei piatti il polpo con le patate e guarnite con il prezzemolo riccio tritato, la polpa e la scorza candita del limone.*
LA SIGNORA OLGA *dice che l'aceto di vino rosso nell'acqua di cottura del polpo rende la polpa meno grassa e più rosea.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
• Garda Classico Bianco
• Colline Lucchesi Vermentino
• Costa d'Amalfi Tramonti Bianco

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***7 luglio***

Verdure

Anche gli ingredienti più modesti prendono nuova vita in queste ghiotte ricette dedicate non solo a chi è **VEGETARIANO**. Alcuni, trasformati dalle mani del cuoco, diventano piccole sculture

RICETTE FABRIZIO MARINO **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1

LO STILE IN TAVOLA Piatto e ciotola dello zimino, vassoio in resina dell'hummus, piatto dell'insalata e piattini delle frittelle Menu A/S, pentolina dello zimino Alessi, piatto dell'aspic ASA Selection, tovaglioli Once Milano.

1 Zimino di catalogna con salsa alla menta

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g 2 cespi di catalogna
180 g salsa di pomodoro
100 g farina di piselli (o piselli secchi frullati)
80 g anacardi
50 g farina di mais bramata
30 g foglie di menta
2 gambi di sedano – **2** carote – **1** cipolla
1 chiodo di garofano – **1** bicchiere di vino rosso
rosmarino – salvia – alloro – bacche di ginepro
cannella in stecca – peperoncino in polvere
aglio – olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *le carote, il sedano e la cipolla; tritateli grossolanamente e soffriggeteli in una capiente casseruola con 50-60 g di olio per una decina di minuti. Tritate le foglioline di un rametto di rosmarino con 5-6 foglie di salvia e uno spicchio di aglio; uniteli al soffritto insieme con 2 foglie di alloro, un chiodo di garofano, 2 bacche di ginepro, un tocchetto di cannella e cuocete tutto per 2-3′. Sfumate con il vino rosso, infine aggiungete la salsa di pomodoro, un pizzico di sale e di peperoncino e cuocete a fuoco basso per 40′, aggiungendo all'occorrenza 2 mestoli di acqua calda (zimino).*
MESCOLATE *le due farine.*
CUOCETE *la catalogna come illustrato nella Scuola di cucina qui a fianco. Unite allo zimino la metà delle foglie di catalogna spezzettate.*
PASSATE *i gambi di catalogna nel mix di farine, tenendoli ben pressati, in blocco, poi con delicatezza tagliate ciascun blocco in 6 rocchetti e passateli di nuovo nel mix di farine.*
SCOTTATE *la menta in acqua salata per 1′, poi scolatela, strizzatela e frullatela con il resto delle foglie di catalogna, gli anacardi, 90 g di olio e 50 g di acqua ottenendo una salsa verde.*
ROSOLATE *i rocchetti di catalogna in padella con un filo di olio per 6-7′, su tutti i lati.*
SERVITE *lo zimino con i rocchetti di gambi di catalogna e la salsa verde alla menta.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il termine zimino indica usualmente un intingolo della cucina toscana con verdure a foglia, aglio e aromi.*

OLIO *mediamente fruttato, sapido ma delicato, con una punta amara nel finale.*
- **Olio pugliese da olive Ogliarola**

VINO *rosato secco, fragrante, di buona acidità.*
- **Valdadige Rosato**
- **Candia dei Colli Apuani Rosato**
- **Colli Perugini Rosato**

Scuola di cucina

UN MODO NUOVO PER CUOCERE LA CATALOGNA

Gradevolmente amarognola, questa pianta erbacea appartenente alla famiglia delle cicorie è caratterizzata da foglie strette e dentellate, le cui lunghe coste si riuniscono alla base formando un cespo. Perlopiù a raccolta autunnale e invernale, la catalogna si cucina soprattutto lessata e condita con olio extravergine e abbondante pepe, oppure nel brodo, servita come minestra. Ecco un modo originale per prepararla.

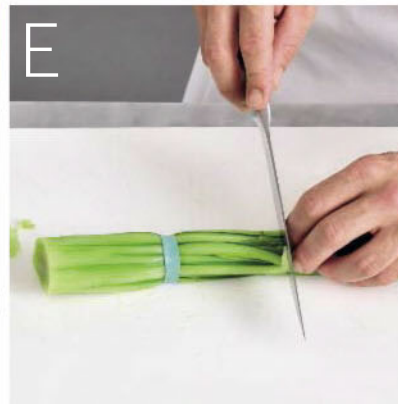
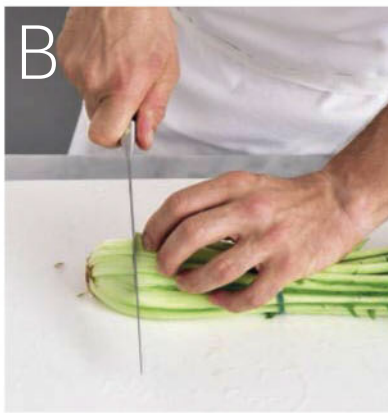
a **Legate i 2 mazzi di catalogna a circa metà del gambo con un elastico resistente; se avete un solo grande cespo divídetelo in due mazzetti più piccoli.**
b **Spuntate le basi dei cespi.**
c **Lessate i cespi, tenendoli legati, in abbondante acqua bollente salata per 7-8′.**
d **Sgocciolateli, raffreddateli subito in una capiente ciotola con acqua fredda salata (il sale rende l'acqua alcalina e mantiene vivace il colore delle verdure), poi strizzateli bene, conferendo ai cespi una forma allungata.**
e **Adagiateli su un piano e separate le foglie dai gambi praticando un taglio netto con il coltello. Eliminate gli elastici.**

A

B

C

D

E

2 Hummus di ceci, peperoni e blinis di grano saraceno

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 2 ore di marinatura
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g ceci lessati
300 g peperoni friggitelli
60 g farina di grano saraceno
50 g tahina (crema di sesamo)
30 g uvetta ammollata
30 g aceto di vino bianco
30 g fecola di patate – **10 g** semi di zucca
cannella in polvere – limone – bicarbonato
timo – maggiorana – prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale

ARROSTITE *i friggitelli in olio extravergine per 10′ oppure in forno a 230-250 °C per 10′.*
MESCOLATE *in una capiente ciotola 15 g di olio con l'aceto, l'uvetta, i semi di zucca, un cucchiaino di cannella, un po' di scorza di limone e un pizzico di sale, ottenendo una marinata.*
SGOCCIOLATE *i peperoni dall'olio, tuffateli nella marinata, quindi avvolgete la ciotola nella pellicola e fateli marinare per 2 ore.*
MESCOLATE *la farina di grano saraceno con 30 g di fecola di patate, un pizzico di sale, un pizzico di bicarbonato, un cucchiaio di olio extravergine e 100 g di acqua, ricavando una pastella. Lasciatela riposare fuori del frigorifero per 20′.*
FRULLATE *i ceci con 60 g di olio, la tahina, una manciata di erbe aromatiche, un pizzico di sale e 2 cucchiai di acqua; trasferite in una ciotola la crema ottenuta (hummus).*
SCALDATE *una padella antiaderente senza condimenti, versatevi via via la pastella di grano saraceno, a cucchiaiate, e cuocetela per 1′, finché non diventerà una piccola frittella (blinis); voltatela e proseguite per pochi secondi. Fate lo stesso con tutta la pastella, poi lasciate intiepidire i blinis.*
SERVITE *l'hummus con i blinis, i friggitelli e la loro marinata.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il bicarbonato aggiunto nella pastella dei blinis ne favorisce la lievitazione rendendoli più soffici. La tahina, invece, è una crema ottenuta dai semi di sesamo bianchi, molto apprezzata nella cucina mediorientale. Si acquista nei negozi di articoli biologici.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Valcalepio Bianco**
- **Esino Bianco**
- **Monreale Pinot bianco**

3 Aspic veg

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti più 3 ore di rassodamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
180 g broccoli – **180 g** cavolfiori
100 g castagne lessate e sbucciate
25 g nocciole – **15 g** sciroppo di agave
8 g agar-agar in polvere – olio di arachide
1/2 bustina di zafferano – limone – sale
prezzemolo – cipollotto – semi di finocchio

TAGLIATE *a cimette i broccoli e i cavolfiori.*
VERSATE *in una casseruola 500 g di acqua fredda con l'agar-agar e un grosso pizzico di sale; portatela a bollore, quindi cuocetevi le cimette di broccolo e di cavolfiore per 7-8'. Scolatele e accomodatele in una terrina (lunghezza 20 cm, h 5 cm), compattandole bene, infine fatele rassodare in frigo per almeno 3 ore: durante la cottura le verdure assorbono l'acqua con l'agar-agar, che raffreddandosi forma una gelatina che tiene in forma la terrina (aspic).*
FRULLATE *le castagne con le nocciole, 20 g di olio di arachide, lo sciroppo di agave, lo zafferano, 1/2 cucchiaino di semi di finocchio, un pizzico di sale e 100 g di acqua, ottenendo una salsa rustica e aromatica.*
TRITATE *mezzo cipollotto con un ciuffo di prezzemolo e la scorza di un limone.*
SFORMATE *l'aspic e servitelo con la salsa rustica e il trito aromatico.*
LA SIGNORA OLGA *dice che l'agar-agar si usa come addensante vegetale al posto della gelatina; si trova in polvere, in stick o in pagliuzze (per altre notizie leggete la Scuola di cucina nella sezione Pesci). Lo sciroppo di agave, invece, viene estratto da una pianta grassa tipica del Messico e si usa come dolcificante al posto dello zucchero. Entrambi si trovano nei negozi di articoli biologici.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Valle d'Aosta Petite Arvine**
- **Colline di Levanto Bianco**
- **Circeo Bianco**

DALLA **LOMBARDIA**

4

TRADIZIONI REGIONALI

Questa specialità si prepara durante la stagione autunnale e viene servita come antipasto o come contorno.
In alcuni ricettari si suggerisce di cospargere la **zucca** con lo **zucchero** dopo averla rosolata nel burro e gustarla a *fine pasto*.

4 Zucca fritta

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 litro latte
600 g zucca gialla – **100 g** burro
50 g farina – **2** uova
pangrattato – sale

PULITE *la zucca e tagliatela in fette spesse 1 cm; cuocetele in una casseruola con il latte e un grosso pizzico di sale per 1' dal bollore; spegnete il fuoco e lasciatele ammorbidire nel latte caldo per altri per 3-4'.*
SBATTETE *le uova in una ciotola larga.*
SGOCCIOLATE *dal latte le fette di zucca, asciugatele su carta da cucina, quindi passatele nella farina, poi nelle uova sbattute, infine nel pangrattato.*
SCALDATE *il burro in un'ampia padella e non appena sarà ben spumeggiante rosolatevi le fette di zucca per circa 2' per lato. Asciugatele via via su carta da cucina e salatele. Servitele calde.*

VINO *bianco frizzante, sapore secco e fresco.*
- **Oltrepò Pavese Pinot nero frizzante**
- **Colli Bolognesi Pignoletto frizzante**
- **Lizzano Bianco frizzante**

5 Insalata "macerata" di verdure, frutta e arachidi

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g aceto di riso
125 g zucchero
100 g spinaci puliti
1 avocado – **1** finocchio
1 mela – **1** pera
arachidi tostate – assafetida in polvere
salsa di soia – lamponi – misticanza
olio extravergine di oliva – sale

PORTATE *a bollore in una casseruolina l'aceto con 200 g di acqua e lo zucchero, poi aggiungete 5-6 lamponi e lasciateli in infusione fino a completo raffreddamento, in modo che rilascino colore allo sciroppo.*
MONDATE *e affettate finemente il finocchio.*
RACCOGLIETE *le foglie di spinaci in una capiente ciotola con le lamelle di finocchio e un pizzico di sale, mescolateli con le mani strizzandoli energicamente per favorire la fuoriuscita della loro acqua e fare in modo che macerino, "cuocendo" leggermente.*
MONDATE *la mela, la pera e l'avocado; tagliateli a cubetti e mescolateli nella ciotola con gli spinaci. Unite un cucchiaio di arachidi e insaporite tutto con 3 cucchiai di salsa di soia e un pizzico di assafetida.*
CONDITE *due manciate di misticanza con un filo di olio e servitela con l'insalata "macerata" di frutta e di verdura, completando con lo sciroppo al lampone.*
LA SIGNORA OLGA *dice che l'assafetida è una spezia di origine persiana, particolarmente apprezzata nella cucina indiana. Si ricava dalla radice dell'omonima pianta e conferisce un sapore intenso, simile a quello dell'aglio. Si acquista nei negozi di specialità etniche, in granelli o in polvere.*

VINO *bianco amabile, leggermente aromatico.*
- **Colli Piacentini Malvasia amabile**
- **Cerveteri Bianco amabile**
- **Gravina amabile**

USO MILLENARIO Molto utilizzato in Giappone, l'aceto di riso ha un sapore più delicato di quello classico

5

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **12 luglio***

Carni e uova

Due tagli di manzo, uno meno conosciuto e uno tradizionale; coniglio e pollo in cotture ricche di aromi e **SAPORITE RICETTE** a base di uova e formaggio

RICETTE CRISTINA AROMANDO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Diaframma alla piastra con insalata di rape rosse

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **600 g** diaframma di manzo
- **400 g** rape rosse crude
- aglio
- limone
- olio extravergine di oliva
- sale in fiocchi
- pepe

PELATE *le rape, conservando gambi e foglie. Tagliatele a fette e sbollentatele in acqua bollente per 2′, insieme a gambi e foglie.*
SCOLATE *le rape e saltatele in padella per 3-4′, con un velo di olio, uno spicchio di aglio schiacciato. Alla fine, aromatizzatele con un pizzico di scorza di limone grattugiata e qualche goccia di succo.*
TAGLIATE *il diaframma secondo le misure della vostra griglia o piastra e cuocetelo per circa mezzo minuto per lato.*
SERVITELO *a bistecchina, oppure tagliato a fettine, seguendo le fibre. Accompagnatelo con le rape e completate il tutto con sale in fiocchi, olio crudo e una macinata di pepe.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il diaframma può essere sostituito con filetto di manzo.*

VINO *rosso corposo, dal profumo ampio, armonico.*
- **Barolo**
- **Bolgheri Sassicaia**
- **Taurasi**

LO STILE IN TAVOLA

Piatto del diaframma, ciotolina del pollo e piatto della frittata e del coniglio Menu A/S, teglia dello scamone Ceramiche Bucci, pentola del coniglio Le Creuset, tovaglioli Once Milano.

Scuola di cucina

UN TAGLIO "MINORE"

Il diaframma, tra i tagli bovini meno noti e più piccoli (il peso medio di quello di manzo è di circa 600 g), è il principale muscolo respiratorio.
Ha la forma di un nastro ed è situato tra lo sterno e le coste dell'animale. Molto irrorato di sangue, perché sempre in funzione, non deve però esercitare sforzi particolari ed è quindi abbastanza tenero.
Si presenta di colore rosso vivo e ha fibre lunghe: per questo si presta a cotture o molto brevi o molto protratte. Il suo sapore è a metà tra quello della polpa e quello del fegato. Si usa soprattutto in preparazioni tipiche come il ragù alla bolognese.

a–b **Pulite il diaframma dalla pellicina argentea che lo ricopre da uno dei due lati, e dalla pellicina trasparente sull'altro lato.**

c–d **Cuocetelo alla piastra, brevemente, come un filetto, intero oppure tagliato a fettine, seguendo le fibre. In alternativa, preparatelo in umido.**

A
B
C
D

2 Pollo cotto nella birra con bastoncini di pastinaca

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,1 kg 1 pollo
660 cl birra chiara
300 g 2 pastinache
scalogno
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

SEZIONATE *e disossate il pollo. Spellatelo e tagliate la polpa (poco più di 500 g) a tocchetti non troppo piccoli. Conservate la pelle.*
UNITE *in un grande tegame 140 g di pelle di pollo e fatela fondere. Quando il fondo del tegame sarà velato di grasso unite uno scalogno affettato e i tocchetti di pollo e rosolateli a fiamma media per una decina di minuti.*
BAGNATE *con la birra a temperatura ambiente e cuocete senza coperchio per 25′ circa; poco prima di spegnere salate leggermente e fate addensare il sughetto sulla fiamma vivace, se serve.*
PELATE *le pastinache e tagliatele in bastoncini lunghi 6-7 cm e larghi 1 cm.*
ROSOLATELE *in padella in un velo di olio per 5′; quando avranno acquistato un bel colore, bagnatele con mezzo bicchiere di acqua, coprite con il coperchio e cuocetele per altri 4-5′.*
PREPARATE *una salsina frullando 15 g di prezzemolo con 50 g di olio, un cucchiaio di acqua e un pizzico di sale.*
SERVITE *il pollo con la pastinaca, condita con la salsina di prezzemolo.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la pastinaca assomiglia a una grossa carota bianca, ha polpa soda e pastosa e un sapore che ricorda la carota, ma più dolce e delicato. Potete preparare questa ricetta anche utilizzando 500 g di petto di pollo a pezzetti; in questo caso, rosolate lo scalogno nell'olio.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Alto Adige Pinot nero**
- **Morellino di Scansano**
- **San Severo Rosso**

BIRRA *chiara, leggermente amara con intensi aromi di luppolo, molto frizzante e poco persistente.*
- **Pils o Pilsner**

3 Frittata affogata

IMPEGNO Medio
TEMPO 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
80 g cipolla
5 uova – **2** pomodori ramati
1 gambo di sedano – basilico
prezzemolo – farina – pangrattato
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SBATTETE *le uova, unite un cucchiaio di farina, 50 g di pangrattato, sale, pepe e mescolate.*
VERSATE *il composto in una padella (ø 18 cm) con un generoso velo di olio, voltandola quando si sarà addensato quasi del tutto. A fine cottura, togliete la frittata dalla padella.*
TRITATE *la cipolla e il sedano, un ciuffo di basilico e uno di prezzemolo.*
SPELLATE *i pomodori, liberateli dei semi e tagliateli a dadini.*
SOFFRIGGETE *la cipolla, il sedano e le erbe nella stessa padella della frittata, poi aggiungete il pomodoro, fatelo appassire per pochi istanti, quindi spegnete.*
TAGLIATE *la frittata a fette o a cubotti e servitela con il condimento al pomodoro.*
TRADIZIONI REGIONALI *Questa frittata si chiama "affogata" perché accompagnata dal sughetto di pomodoro, nel quale, tradizionalmente, viene ripassata tagliata a pezzi, dopo che è stata cotta. Alcuni la completano anche con mozzarella fusa.*

VINO *bianco secco, sapido, dal profumo floreale.*
- **Collio Ribolla**
- **Pagadebit di Romagna secco**
- **Cori Bellone**

OTTIMI PIOPPINI
Insieme a piccoli Champignon, abbiamo utilizzato questi funghi dalla testa scura, che devono il loro nome al fatto che crescono sotto i pioppi. Si possono coltivare con successo e sono tra i più saporiti.

4

4 Fonduta con uovo cremoso e funghi

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g scamorza bianca fresca
150 g latte
150 g panna fresca
100 g misto di funghi piccoli puliti
4 uova
aglio – aceto di vino bianco
olio extravergine di oliva – sale

CUOCETE *le uova, rompendole in acqua bollente leggermente acidulata con aceto, per 3-4′, scolatele su carta da cucina e tenetele da parte.*
SALTATE *i funghi in padella con un velo di olio e uno spicchio di aglio schiacciato, per pochi minuti. Salate.*
TAGLIATE *a cubetti la scamorza e raccoglieteli in una piccola casseruola con il latte e la panna. Portate sulla fiamma molto dolce e lasciate sciogliere la scamorza, poi mescolate delicatamente per finire di amalgamare.*
SERVITE *la fonduta appena pronta con un uovo ciascuno, completando con i funghi.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete utilizzare anche un misto di funghetti sott'olio: in questo caso non sarà necessario saltarli in padella. Per la fonduta, scegliete una scamorza molto fresca, che rimarrà più facilmente ben cremosa.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Colli Berici Tai rosso**
- **Assisi Merlot**
- **Lamezia Rosso**

5 Manzo alle erbe con carote colorate

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 2 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
700 g scamone di manzo
500 g carote multicolore
salvia
timo
rosmarino
olio extravergine di oliva
sale

TRITATE *un ciuffo di ciascuna erba. Ungete di olio lo scamone su tutta la superficie e "impanatelo" nelle erbe tritate; accomodatelo in una pirofila, salatelo leggermente, copritelo e lasciatelo marinare per 2 ore temperatura ambiente.*
ROSOLATE *lo scamone marinato in una padella senza grassi per 5′ per lato, quindi infornatelo a 160 °C per 20′, spegnete il forno e lasciatelo in caldo per 10′ ancora.*
SPUNTATE *le carote, sbucciatele e tagliatele a tocchetti. Cuocetele in una padella con un velo di olio, dolcemente, per 20-25′, aggiungendo un goccio di acqua se serve. Salate alla fine.*
SERVITE *lo scamone con il suo sugo, accompagnandolo con le carote ed erbe fresche a piacere.*
LA SIGNORA OLGA *dice che lo scamone si ricava dalla parte esterna della coscia ed è un taglio particolarmente tenero e saporito dal quale, volendo, si possono ottenere anche ottime bistecche. Di regola cuoce rapidamente.*

VINO *rosso corposo, dal profumo ampio, armonico.*
- **Carema**
- **Sangiovese di Romagna Superiore**
- **Montepulciano d'Abruzzo**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **6 luglio***

Bocconcini tra terra e mare

IRRESISTIBILI SEMPRE **PER GRANDI E PICCOLI**. SQUISITI CALDI, ADESSO SONO BUONI ANCHE PREPARATI CON UN PO' DI ANTICIPO E SERVITI TIEPIDI. PER UN APERITIVO RICCO O UNA CENA A BUFFET

RICETTA SERGIO BARZETTI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIANLUCA LADU
TESTI ALMA VALDORA
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Terre Siciliane Bianco fermo
Catarratto 2014 Nino Barraco
Le vigne sono di fronte al mare, esposte al sole, all'arsura, allo scirocco: le uve dell'autoctono catarratto crescono con gli ingredienti della natura, che Barraco asseconda e valorizza

Polpette di pollo e tonno con maionese ai cucunci

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 40′

INGREDIENTI PER 18 POLPETTE
450 g petto di pollo
450 g sovracosce di pollo
350 g spinaci freschi novelli
300 g yogurt greco
220 g tonno al naturale sgocciolato
150 g pane bianco – **150 g** farina
20 g cucunci (frutti di cappero)
2 uova intere e **1** tuorlo – **1** limone non trattato
1 spicchio di aglio – **1** zucchina – **1** peperoncino piccante fresco – alloro – dragoncello finocchietto – maggiorana – latte – aceto di mele acqua gassata – pangrattato – olio di arachide olio extravergine di oliva – sale fino e grosso – pepe

1 COSPARGETE *il petto di pollo con scorza di limone grattugiata e dragoncello tritato e lasciatelo marinare per 5′. Portate sul fuoco una casseruola di acqua con la zucchina a tocchi e 2 foglie di alloro. Al bollore unite il petto di pollo e cuocetelo per 20′. Fate intiepidire nel liquido di cottura.*

2 PONETE *nel frattempo le sovracosce di pollo in una pirofila con 2 cucchiai di olio extravergine, 3 rametti di maggiorana, 4 di finocchietto, 1 spicchio di aglio con la buccia e una presa di sale grosso. Coprite con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato e poi con uno di alluminio e infornate a 200 °C per 25-30′.*

3-4 PREPARATE *due salse: frullate in una ciotola 1 uovo e 1 tuorlo, 50 g di olio di arachide, 1 cucchiaio di aceto e un pizzico di sale; quindi aggiungete a filo 250 g di olio extravergine e 50 g di olio di arachide; infine incorporate i cucunci finemente tritati alla maionese. Mescolate lo yogurt con peperoncino tritato, un pizzico di sale e qualche goccia di limone.*

5 SPOLPATE *le sovracosce e macinate la polpa con il petto a tocchetti, le zucchine, il tonno e il pane ammollato in 1/2 bicchiere di latte e non strizzato; amalgamate con 1 uovo, sale e pepe e modellatele a cilindro; dividetelo in 18 porzioni (70 g cad. circa).*

6 STUFATE *gli spinaci, tritateli e conditeli con sale e pepe. Farcite ogni polpetta con un cucchiaino di spinaci, richiudetela e schiacciatela ai poli.*

7 STEMPERATE *150 g di farina con 200 g di acqua gassata fredda; passatevi le polpette, poi cospargetele di pangrattato.*

8 DORATELE *subito in abbondante olio di arachide ben caldo, scolatele su carta da cucina e servitele calde con le due salse e, a piacere, con fiocchi di sale.*

5

6

con una fermentazione spontanea, una breve macerazione sulle bucce, nessuna filtrazione. Il risultato è un "succo" giallo vivo, carico di note di campo, agrumi, origano, affumicatura. Il sapore è secco e salmastro. Vino intenso e duttile, si serve sui 14-16 °C. *19 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***22 aprile***

LO STILE IN TAVOLA
Piatti Broste Copenhagen, colore usato per il fondo Farrow&Ball; casseruola Moneta Pantone Universe, piano cottura Smeg, ciotole di vetro Bormioli Rocco, spatola Zeal, robot da cucina con macinacarne Kenwood Chef.

LO STILE IN TAVOLA
Piatti della panna cotta e piatto blu della torta di castagne Menu A/S, tazza del dolce di carota piatto delle piccole frolle, piattino chiaro e tazzina della torta di castagne Potomak Studio, tovaglioli Once Milano.

1

Dolci

C'è tutta la dolcezza della casa in questi impasti da cuocere in forno. Una sfilata di **COLORI OTTOBRINI** e sapori avvolgenti racchiusi in torte, salse, piccole frolle. Senza farsi mancare una squisitezza fredda al cucchiaio

RICETTE EMANUELE FRIGERIO **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Panna cotta al gianduia con grissini di meringa alle nocciole

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 2 ore tra rassodamento e cottura dei grissini

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **250 g** cioccolato gianduia
- **200 g** panna fresca
- **85 g** latte
- **50 g** albume
- **50 g** zucchero semolato
- **50 g** zucchero a velo
- **10 g** farina di nocciole
- **5 g** 1 foglio di gelatina

TRITATE *finemente il cioccolato gianduia e raccoglietelo in una grossa ciotola.*
AMMOLLATE *la gelatina in acqua fredda.*
PORTATE *a bollore il latte in una casseruolina, poi spostatelo dal fuoco e scioglietevi la gelatina ben strizzata.*
VERSATE *il latte bollente nella ciotola con il cioccolato, mescolate bene finché non otterrete una crema liscia e lasciatela intiepidire a temperatura ambiente.*
AMALGAMATE *la panna nella crema tiepida al cioccolato, poi versate tutto in 6 stampini di silicone o di alluminio (ø 6-7 cm) e fate rassodare in frigo per almeno 2 ore.*
COMINCIATE *a montare l'albume con lo zucchero semolato, poi, non appena sarà leggermente montato, unitevi lo zucchero a velo e proseguite finché non raggiungerà la consistenza a neve.*
INCORPORATE *all'albume montato, molto delicatamente, la farina di nocciole, mescolando dal basso verso l'alto con il cucchiaio e non con le fruste. Trasferite il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia (ø 1 cm) e formate dei lunghi filoncini, simili a grossi grissini, su una placca foderata di carta da forno.*
INFORNATELI *a 110-120 °C per 1 ora.*
SFORMATE *la panna cotta e servitela con i grissini di meringa o con quelli più rapidi di pasta sfoglia che potete preparare seguendo la Scuola di cucina qui sotto.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
- **Asti Docg**
- **Colli Euganei Fior d'Arancio**

Scuola di cucina

GRISSINI RAPIDI DI SFOGLIA

Da gustare come snack veloce o come accompagnamento croccante per i dessert al cucchiaio, questi friabili filoncini si preparano in pochi minuti con la pasta sfoglia già pronta. Possono essere arricchiti, secondo la fantasia, con zucchero, granella di frutta secca o cannella in polvere. Per servirli come aperitivo, invece, potete rivisitarli in versione salata, spolverizzandoli con grana grattugiato, semi di sesamo o spezie in polvere, come paprica o curry.

a **Stendete la pasta sfoglia pronta sul piano infarinato, preferendo il formato rettangolare, assottigliatela leggermente con il matterello, poi spennellatela con l'acqua o con l'uovo sbattuto per renderla lucida e far aderire bene i condimenti.**

b–c **Cospargete la pasta con lo zucchero di canna e la farina di nocciole, poi tagliatela con la rotella in nastri larghi 1 cm e sistemateli sulla placca foderata di carta da forno. Arrotolate i nastri, a piacere, formando dei lunghi fusilli.**

d **Infornateli a 200 °C per 5-7', ottenendo dei grissini dorati.**

A

B

C

D

2 Dolce di carota in zuppetta allo zafferano

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
140 g zucchero – **125 g** panna fresca
125 g latte – **100 g** carote
60 g farina di mandorle – **30 g** farina 00
4 uova – **2** tuorli
1 bustina di zafferano – **1** mango – burro

MONTATE *i 2 tuorli con 30 g di zucchero, a mano o con la macchina impastatrice, finché non saranno bianchi e spumosi.*
PELATE *le carote, spuntatele e grattugiatele.*
MESCOLATE *nel composto di tuorli le due farine e le carote grattugiate.*
SEPARATE *le uova; tenete da parte i tuorli e montate a neve gli albumi con 30 g di zucchero, quindi incorporateli con delicatezza nel composto di carote e distribuite tutto in uno stampo da plum cake imburrato (25x10 cm, h 8 cm).*
INFORNATE *a 180 °C per circa 40′.*
MONDATE *il mango e tagliatelo a dadini.*
PORTATE *a bollore in una pentolina il latte con la panna e lo zafferano.*
SBATTETE *in una ciotola i 4 tuorli tenuti da parte con 80 g di zucchero, versatevi sopra il latte bollente, amalgamate bene, poi cuocete a fuoco bassissimo per un paio di minuti, mescolando di continuo finché il composto non assumerà la consistenza di una salsa liscia. Lasciatela raffreddare.*
SFORNATE *il dolce di carota, lasciatelo raffreddare, poi tagliatelo in tranci e servitelo con il mango e la salsa allo zafferano.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di frutta esotica.*
- **Moscadello di Montalcino**
- **Menfi Vendemmia Tardiva**

3 Piccole frolle con mele caramellate

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
260 g zucchero – **160 g** farina più un po′
80 g burro – **5 g** lievito in polvere per dolci
4 mele Renette o Golden – **2** tuorli
1/2 baccello di vaniglia – limone – sale

MONDATE *le mele, tagliatele in spicchi e affettate ciascuno spicchio in fettine sottili.*
FODERATE *di carta da forno una teglia (20x25 cm), sistematevi le fettine di mela, facendo uno strato uniforme spesso circa 2 cm e compattatelo bene.*
SCIOGLIETE *in una casseruolina, a fuoco molto basso, 200 g di zucchero con un cucchiaino di succo di limone, mescolando di continuo finché non assumerà il colore ambrato del caramello, quindi aggiungetevi circa 50 g di acqua e proseguite per 1′.*
VERSATE *il caramello sulle mele, coprite la teglia con un foglio di alluminio e infornatela a 200 °C per 35-40′.*
MESCOLATE *in una ciotola la farina con il lievito, il burro e un pizzico di sale, quindi lavorate con la punta delle dita in modo da ottenere un composto sabbioso.*
SBATTETE *in una ciotola i tuorli con 60 g di zucchero e i semini raschiati dal baccello di vaniglia tagliato a metà.*
VERSATE *i tuorli nel composto sabbioso di farina e impastate ottenendo un panetto omogeneo di pasta frolla. Ponetela in una ciotola, sigillate con la pellicola e tenete in frigo per 30′.*
SFORNATE *le mele, compattatele ancora con il dorso del cucchiaio, poi fatele raffreddare in freezer per 30′ in modo da renderle sode e poterle tagliare in dischi, senza romperle.*
STENDETE *la pasta frolla su un piano infarinato, spessa circa 5 mm, poi tagliatela con un tagliapasta o con il bordo di un bicchierino in 12 dischetti (ø 5 cm) e infornateli a 160 °C per 15-20′ su una placca foderata di carta da forno.*
TAGLIATE *in dischetti anche le mele usando lo stesso tagliapasta e sovrapponeteli ai biscotti, ottenendo dei pasticcini.*
SERVITELI *freddi o appena tiepidi.*

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
- Gambellara Vin Santo Classico
- Verdicchio dei Castelli di Jesi Passito

TRADIZIONI REGIONALI

La cucina triestina e di tutta la regione è ricca di ricette con le castagne: torte, creme, soufflé, brodi e zuppe.

4 Torta di castagne

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 40′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
400 g castagne (oppure 350 g di castagne precotte e sbucciate)
160 g zucchero
100 g farina di mandorle
100 g burro più un po′
4 uova
limone

LESSATE *le castagne in acqua bollente per circa 20′, finché non saranno tenere.*
AMMORBIDITE *bene in una ciotolina il burro, mescolandolo con un cucchiaio per un paio di minuti.*
SEPARATE *le uova.*
INIZIATE *a montare gli albumi (tenendo da parte i tuorli) e, non appena saranno un po′ schiumosi, aggiungete 60 g di zucchero e proseguite montandoli a neve.*
SCOLATE *le castagne, spellatele e frullatele, ricavandone un purè grossolano.*
MONTATE *con le fruste elettriche i 4 tuorli tenuti da parte con 100 g di zucchero, poi unitevi la scorza grattugiata di mezzo limone, la farina di mandorle, il burro ammorbidito, il purè di castagne e amalgamate bene gli ingredienti. Incorporate infine nel composto anche gli albumi montati mescolando con delicatezza.*
IMBURRATE *una tortiera (ø 22 cm) e coprite il fondo con un disco di carta da forno ritagliato a misura; versatevi il composto e infornate a 180 °C per 30-35′.*
SFORNATE *e lasciate intiepidire.*

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
- Valle d'Aosta Chambave Muscat Flétri
- Sardegna Semidano Passito

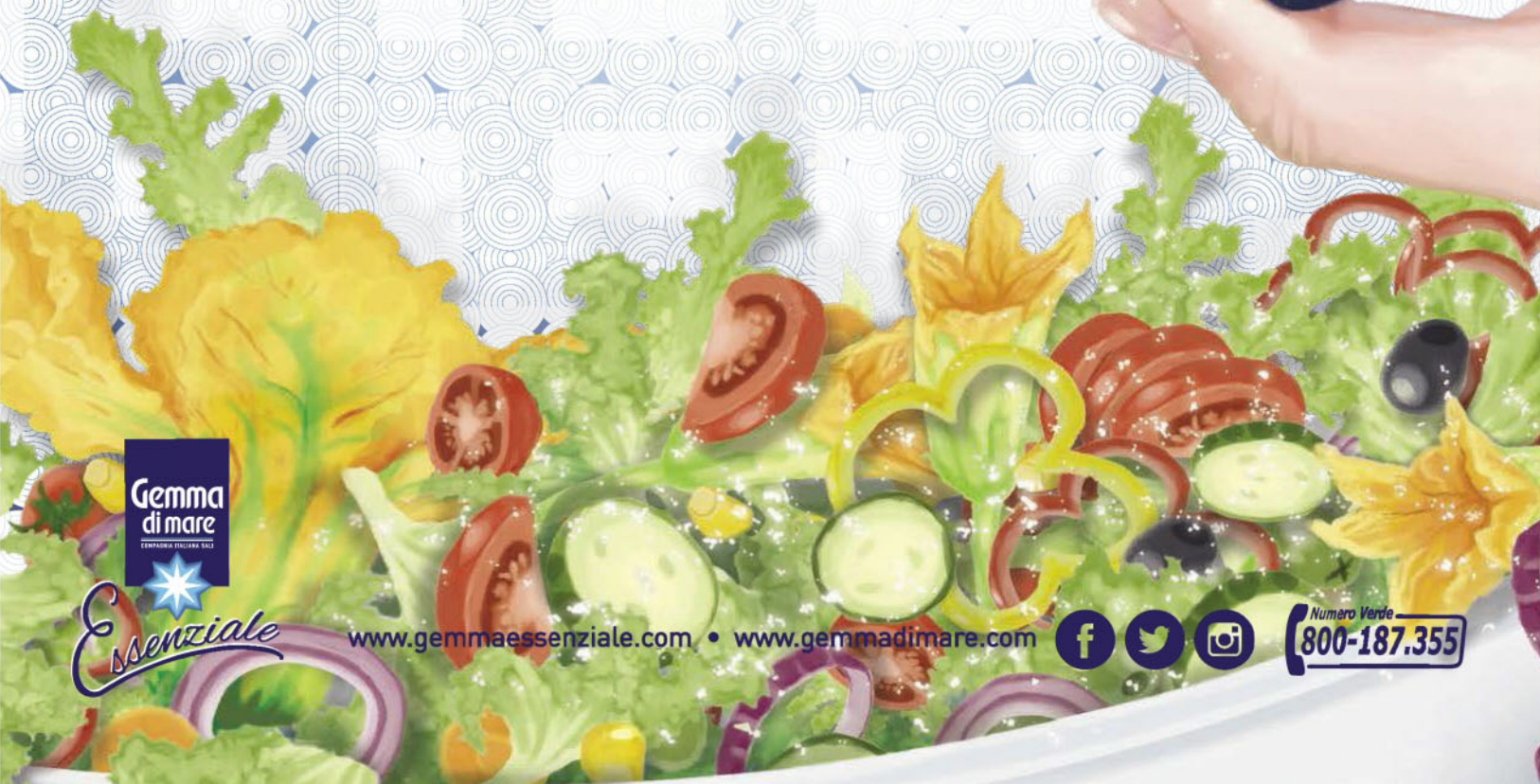
5 Pasta paradiso in guscio di sfoglia con uva e noci

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 30′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
- **230 g** 1 rotolo di pasta sfoglia stesa
- **60 g** zucchero semolato
- **40 g** farina
- **25 g** fecola di patate
- **25 g** burro
- **25 g** acini di uva nera
- **15 g** gherigli di noce
- **2** uova – **1** tuorlo
- **1** arancia – zucchero a velo

MONTATE *con le fruste elettriche le uova, il tuorlo e lo zucchero semolato, ricavando un composto spumoso.*
SETACCIATE *insieme la farina e la fecola.*
SCIOGLIETE *il burro nel forno a microonde o in una casseruolina a bagnomaria.*
INCORPORATE *le farine nelle uova montate, poi versatevi il burro a filo, infine aggiungete la scorza grattugiata di 1/2 arancia e mescolate la pasta paradiso.*
LAVATE *gli acini di uva, tagliateli orizzontalmente senza arrivare sul lato opposto, svuotateli dei semi e ricomponeteli.*
FODERATE *di carta da forno una pirofila ovale o rettangolare (25x20 cm), rivestitela con la pasta sfoglia e rifilate i bordi in eccesso.*
VERSATE *nel guscio di sfoglia la pasta paradiso e distribuitevi l'uva e le noci.*
SPOLVERIZZATE *con lo zucchero a velo e infornate a 180 °C per 45-50′.*
SFORNATELA *e servitela fredda.*
LA SIGNORA OLGA *dice che in cottura l'uva tende a sprofondare nell'impasto, per questo motivo potete aggiungerne una parte negli ultimi 5′ in modo che resti in superficie.*

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
- Albana di Romagna Passito
- Greco di Bianco

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***15 luglio***

Trio di dolcezze

UNO SPICCHIO DI PERA FONDENTE, UN CUBETTO DI TORTA AL SESAMO E UN CIUFFO DI CREMA PER UNA **COMPOSIZIONE ARMONICA** DI CONSISTENZE E PROFUMI

RICETTA TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI CRISTINA PORETTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un tè Oolong oppure un vino liquoroso
Il tè usato per la cottura delle pere indica una possibilità di abbinamento diverso dal solito. Abbiamo scelto un tè cinese, l'Oolong, delicatamente tostato, intenso ma assai fine: servito non troppo caldo (30-35 °C), saprà richiamare il profumo di quello impiegato nella ricetta, senza sovrastare gli altri ingredienti. Se volete dolcificarlo, usate zucchero integrale di canna. Tra i vini, la scelta può cadere su uno Jerez Pedro Ximénez: il "Vintage" Ximénez-Spínola è ricco di note di liquirizia, e dolce e concentrato quanto basta per questo dessert. Si serve a 10 °C. 30 euro (37,5 cl).

Pere alla liquirizia, pan di Spagna e crema alla cannella

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

Pan di Spagna:
- **150 g** farina più un po'
- **150 g** zucchero
- **40 g** sesamo bianco
- **20 g** sesamo nero
- **4** uova – burro – sale

Pere alla liquirizia:
- **125 g** zucchero
- **20 g** bastoncini di liquirizia
- **4** pere Kaiser molto sode
- **5** bustine di tè nero

Crema pasticciera:
- **300 g** latte
- **300 g** panna fresca
- **80 g** zucchero
- **60 g** farina
- **15 g** 1 stecca di cannella
- **5** tuorli

Pan di Spagna:
1 MONTATE *nell'impastatrice le uova con lo zucchero e un pizzico di sale finché non saranno gonfie e chiare; unite quindi la farina, mescolandola delicatamente con una spatola, dall'alto in basso.*
2 AGGIUNGETE *i due tipi di sesamo, tenendone da parte un cucchiaio per la decorazione finale del pan di Spagna.*
3 IMBURRATE *e infarinate una tortiera (ø 22 cm) e versatevi il pan di Spagna.*
4 SPOLVERIZZATE *la superficie con il sesamo tenuto da parte e infornate a 180 °C per 25'.*
Pere alla liquirizia:
5 SCALDATE *1,5 litri di acqua con la liquirizia, aggiungete le bustine di tè, le pere sbucciate e senza torsolo, poi riportate a bollore, spegnete e lasciate in infusione per 10'; filtrate il liquido, pesatene 250 g e riportatelo sul fuoco con lo zucchero: fatelo ridurre della metà per ottenere uno sciroppo.*
Crema pasticciera:
6 MESCOLATE *i tuorli in una ciotola con lo zucchero e la farina.*
7-8 SCALDATE *il latte con la panna e una stecca di cannella spezzettata; al bollore versateli sulle uova, riportate sul fuoco e cuocete la crema facendola sobbollire per 1', poi spegnete; intanto, sfornate il pan di Spagna e toglietelo dallo stampo.*
9 VERSATE *la crema in una placca, copritela con la pellicola e lasciatela raffreddare.*
10 TAGLIATE *il pan di Spagna a cubi; preparate i piatti con mezza pera, un ciuffo di crema, lo sciroppo e un cubo di pan di Spagna.*

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina l'**8 luglio***

LO STILE IN TAVOLA

Piatto bianco Potomak; casseruola verde Moneta Pantone Universe.

I formaggi

SOLO LATTE, CAGLIO, SALE. E UNA INCREDIBILE VARIETÀ DI TIPOLOGIE PER UNO DEI CIBI PIÙ **NUTRIENTI E AMATI**. MA OGGI ANCHE PIÙ DEMONIZZATI PER GRASSI E CALORIE. VERO O FALSO? IL NUTRIZIONISTA FA IL PUNTO

TESTI GIORGIO DONEGANI, DIRETTORE SCIENTIFICO DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

A CURA DI LAURA FORTI **RICETTA** SERGIO BARZETTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

"Come si può governare un paese che ha 400 formaggi diversi?"…diceva Charles de Gaulle. **In Italia se ne producono almeno 700**. *Il che forse spiega molte cose... Si ottengono tutti a partire dagli stessi ingredienti di base, trattati in modo diverso, al punto di fare del formaggio una delle espressioni più tipiche delle gastronomie locali. Sotto il profilo nutritivo, nel complesso i formaggi si somigliano tutti:* **sono un concentrato dei principi del latte**. *Forniscono un'ottima quantità di proteine, sono una delle migliori fonti di calcio e contengono vitamine A, D e del gruppo B. L'apporto calorico varia tra 240 e 400 calorie per 100 grammi; per uno stesso tipo di formaggio, le calorie aumentano secondo il grado di stagionatura. Per quello che riguarda aspetto, sapori, profumi e consistenze, invece, il mondo dei formaggi è tra i più variegati: vaccini, caprini, pecorini, bufalini, a pasta cruda, a pasta cotta, filata; e poi freschi, stagionati, erborinati, a crosta fiorita; e ancora duri, cremosi, semiduri.*

QUATTRO COSE DA SAPERE

1 FRESCHI E STAGIONATI

L'aroma e la consistenza dei formaggi freschi non devono trarre in inganno: sono meno digeribili di quelli stagionati, e talvolta anche molto più calorici. Nel lungo periodo di maturazione, i **microrganismi** attuano una "predigestione" delle proteine, e scompare anche il lattosio. Per contro, si forma tiramina, che può causare il mal di testa.

2 MIGLIORI AMICI

Non c'è dubbio che **frutta e verdura** costituiscano per il formaggio l'accompagnamento ideale. I vegetali freschi, infatti, oltre a dare poche calorie, saziano rapidamente grazie al loro contenuto di fibra, e forniscono sali che favoriscono la digestione dei grassi contenuti nei formaggi.

3 DIFETTI DI FORMA

Il formaggio, alimento "vivo", può presentare anomalie causate da microrganismi, che lo alterano, pur **senza pericoli** per la salute. Per esempio, la forma si gonfia e il sapore diventa insipido o amaro. Oppure quelli freschi perdono consistenza a causa di un fungo che ne degrada le proteine.

4 QUALE MUFFA?

Se quelle del gorgonzola e del brie sono muffe "buone", che cosa fare quando ne compare un po' sulla superficie di altri formaggi che non la prevedono? Sono muffe che non comportano rischi: **basta eliminare** le zone verdognole, andando un po' in profondità per ritrovare il miglior sapore.

Di vacca

È di gran lunga la famiglia più numerosa: Parmigiano Reggiano e Grana Padano sono i re indiscussi, ma sono da ricordare almeno alcune altre Dop, come Fontina, Asiago, Castelmagno, Gorgonzola, Montasio, Provolone Valpadana, Caciocavallo Silano, **Taleggio**, *Casera. Si differenziano per la diversa lavorazione e per il latte utilizzato, intero o parzialmente scremato.*

Di bufala

Rispetto a quelli vaccini, i formaggi di bufala (la più nota è la **Mozzarella di bufala** *campana Dop) sono in media leggermente più calorici. Il latte di bufala, infatti, ha un contenuto più alto di materia grassa, mentre la quantità di proteine è di poco superiore che nel latte di vacca e un po' inferiore che in quello di pecora.*

Di capra

Il latte di capra è poco più grasso di quello di vacca, per cui il profilo nutritivo dei formaggi caprini non differisce molto da quello dei corrispondenti vaccini. Molto diverso è invece il sapore, per gli aromi caratteristici. In genere i formaggi di capra sono particolarmente digeribili grazie alle piccole dimensioni delle particelle di grasso del latte. Tra le Dop è famosa la **Robiola di Roccaverano**, *rappresentante di una grande varietà di robiole.*

Di pecora

I formaggi di pecora risultano mediamente più ricchi dei rispettivi vaccini perché il latte ovino vanta una composizione particolare, con un tenore di grasso e di proteine decisamente più alto rispetto a quello di vacca, addirittura doppio. Il **pecorino romano**, *quello sardo, quello siciliano e quello toscano sono tra i formaggi più noti, in genere disponibili sia freschi, più morbidi, sia stagionati, da grattugia.*

4 PREGIUDIZI DA SFATARE

1 TROPPI GRASSI Solo sulla carta! Se è vero che ne contengono molto (si va dal 19% circa della mozzarella al 33% del pecorino siciliano, passando per il 28% del grana), bisogna tenere presenti le abituali **dosi di consumo**: una porzione di carne si aggira sui 150 g, mentre una porzione abbondante di grana si ferma sui 50 g.

2 FORNISCE MOLTO COLESTEROLO Ecco come convincersi del contrario: 100 g di coscia di tacchino cotta e privata della pelle contengono 108 mg di colesterolo; 100 g di filetto di vitello alla piastra ne danno quasi 100 mg, una **porzione di gorgonzola** (70 g) ne apporta meno di 50 mg.

3 NIENTE MUFFE AI BAMBINI Non c'è motivo per cui i più piccoli, anche di soli 3 anni, non possano gustare un buon erborinato. L'azione della muffa rende il formaggio **più digeribile** e non produce alcuna sostanza negativa.

4 BUONI A FINE PASTO Non è consigliabile servire i formaggi a fine pasto, se sono in aggiunta a carne o pesce: si rischia di ingerire **troppe proteine** e di affaticare la digestione. Il formaggio è un'ottima fonte proteica e costituisce da solo un vero e proprio secondo piatto.

UNA RICETTA VIRTUOSA

Grazie all'alto contenuto proteico, il formaggio si presta alla realizzazione di golosi piatti unici, abbinato a una buona fonte di amido. In questa ricetta la toma si sposa perfettamente con il pane carasau e trae vantaggio dall'aggiunta delle erbette e degli spinaci, che migliorano l'apporto di sali, fibre e antiossidanti.

Lasagne di carasau, spinaci e toma

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g toma
400 g bietole e spinaci puliti
150 g pane carasau più un po'
80 g grana grattugiato – burro
sedano – salvia – sale

Fate fondere in padella una noce di burro con 30 foglie di salvia. Aggiungete il misto di bietole e spinaci e fateli appassire coperti per 2-3'. Spegnete, salate e cospargetele con 40 g di grana.

Grattugiate la toma a fili grossi e preparate una ciotola di acqua con un pizzico di sale, profumata con un trito di foglie di sedano.

Ungete una pirofila con un po' di burro; immergete il pane carasau spezzato in pezzi grossi nell'acqua profumata e disponetelo sul fondo della teglia.

Fate uno strato di erbette e uno di toma, spolverizzate con il grana e fate altri strati uguali fino a esaurire gli ingredienti. Finite con formaggio, pane sbriciolato e fiocchi di burro. Infornate a 180 °C per 20-25'.

470 CALORIE *a porzione*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***24 giugno***

L'ultima nuotata? A Maiorca

NELLA PIÙ GRANDE DELLE **ISOLE BALEARI** L'ESTATE PROSEGUE FINO A OTTOBRE INOLTRATO, TRA SPIAGGE DESERTE, UN PATRIMONIO ARTISTICO SORPRENDENTE E LA GUSTOSA CUCINA TIPICA

TESTO VALENTINA VERCELLI

“TUTTO QUANTO POSSONO SOGNARE IL PITTORE E IL POETA** lo ha creato la natura in questo luogo” disse la scrittrice francese George Sand in occasione del suo soggiorno a Maiorca nell’inverno del 1838, quando accompagnò Fryderyk Chopin, costretto per motivi di salute a trascorrere al caldo i mesi più freddi dell’anno. Alloggiavano nella Certosa Reale di **Valldemossa**, un borgo incantevole sulle prime pendici della Sierra de Tramuntana, dove Chopin compose il *Preludio Opera 28* e la Sand scrisse *Un inverno a Maiorca*. Il clima mite della maggiore delle Baleari, insieme al mare ancora tiepido e ai voli diretti delle compagnie *low cost* a prezzi più che abbordabili, rendono Maiorca una meta ideale per ritagliarsi un ultimo “scampolo d’estate”. Con il vantaggio che l’isola offre un concentrato di bellezze artistiche e naturalistiche tale da salvare la vacanza in caso di maltempo. A **Palma** domina la cattedrale, eretta a ridosso del mare tra l’XI e il XV secolo sulle rovine di un’antica moschea; il suo rosone gotico, il più grande del mondo, è il miglior testimone della vittoria del re aragonese Jaime I sui musulmani che governarono la *Madina Mayurca* fino al 1229. A loro memoria restano i bagni arabi, parte di un palazzo moresco del X secolo, mentre il palazzo dell’Almudaina, residenza ufficiale dei reali spagnoli durante i soggiorni sull’isola, è l’edificio che meglio fonde i due stili architettonici. Meritano una visita anche il trecentesco castello di Bellver, per la sua inedita struttura circolare, e la Fundació Pilar i Joan Miró che raccoglie dipinti, disegni, grafiche e sculture del celebre artista spagnolo, vissuto a Maiorca per quasi trent’anni. Da qui si arriva in pochi minuti a **cala Mayor**, una delle spiagge più vicine al centro città, ma vale la pena fare qualche chilometro in più per raggiungere la celebre **Es Trenc**, con sabbia bianca e mare caraibico. Meno conosciute ma altrettanto consigliate sono le spiagge di **cala Llombards**

→

ATMOSFERA MEDITERRANEA
Cap de Formentor è la punta più settentrionale dell’isola: da qui i panorami sono favolosi, soprattutto all’ora del tramonto.
A DESTRA, IN ALTO: una veduta del centro storico di Palma, con il palazzo dell’Almudaina e la cattedrale sullo sfondo.
A DESTRA, IN BASSO: il pesce più fresco si acquista al mercato d’Olivar; pani tipici di Maiorca e le caratteristiche scatole ottagonali delle *ensaïmada*.

Fotografie di Doug Pearson/Getty Images, R. Taylor/4Corners/SIME, Michael Blann/Getty Images, Doug Pearson/AWL Images

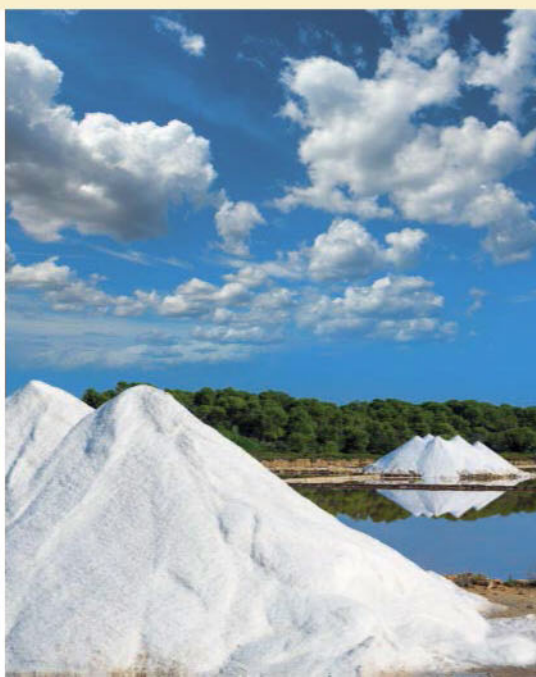
Vademecum

DOVE MANGIARE

- **EL SEA CLUB - CAP ROCAT**
  A bordo mare, nella suggestiva Cala de la Reina, propone una cucina maiorchina moderna in un ambiente di gran comfort. È uno dei ristoranti dello splendido hotel Cap Rocat, ambientato in un'antica fortezza militare.
  www.caprocat.com
- **CAN GAVELLA**
  Locale informale sulla spiaggia di Can Picafort, per un aperitivo o una cena a base di paella.
  www.cangavella.com
- **PETIT CELLER CAS CARRETER**
  A Sóller, da oltre un secolo è un punto di riferimento per la cucina tipica locale. Da assaggiare le lumache e il fritto maiorchino di carne e frattaglie di agnello accompagnate da verdure miste speziate.
  www.cascarreter.net
- **CA'S PATRO MARCH**
  A picco sugli scogli di Cala de Deyá, pesce freschissimo in un ambiente rustico molto amato dai Maiorchini. Conviene prenotare.
  tel. 0034971639137
- **ES FARO**
  Grandi vetrate affacciate sul mare di Sóller fanno da sfondo a una cucina creativa, soprattutto a base di pesce, che impiega prodotti maiorchini di qualità eccellente.
  www.restaurantesfaro.es

DOVE SOGGIORNARE

- **PALAU SA FONT**
  Accogliente boutique hotel all'interno di un palazzo cinquecentesco nel centro storico di Palma. Bella la vista sulla cattedrale dalla saletta della prima colazione.
  www.palausafont.com
- **BELMOND LA RESIDENCIA**
  Nel villaggio degli artisti di Deià, è un cinque stelle ospitato in un complesso del XVI secolo, con centro benessere, piscine e campi da tennis. L'ideale per una vacanza romantica.
  www.belmond.com

IL TRAM DI SÓLLER È UNO DEI MEZZI DI TRASPORTO PIÙ AMATI DAI MAIORCHINI

COLORI ACCESI
SOPRA: l'interno dello studio Sert, dove Miró dipingeva le sue opere, è parte della Fundació Pilar i Joan Miró; lo storico tram che da oltre un secolo collega Sóller al suo porticciolo, distante quasi cinque chilometri.
A SINISTRA, IN ALTO: le acque turchesi di cala des Moro. A SINISTRA, IN BASSO: la cappella realizzata nel 2007 da Miquel Barceló nella cattedrale di Palma, le saline di Es Trenc e il prosciutto stagionato in vendita al mercato d'Olivar.

→
e di **cala des Moro** nella parte sudest dell'isola, mentre la migliore spiaggia a nord è **cala Sant Vicenç**, non distante dal caratteristico faro di Cap de Formentor. Prima di partire si può comprare tutto l'occorrente per una colazione al sacco in uno dei **mercati di Palma**: in quello d'Olivar si trova il miglior pesce dell'isola, oltre a salumi, formaggi e una buona scelta di vini maiorchini; in quello di San Juan, all'interno di edificio modernista d'inizio Novecento, si comprano ostriche e frutti di mare, tapas, *pintxos*, stuzzichini composti da una fettina di pane che accompagna gli ingredienti più vari, e i *llonguets*, panini tipici di Palma, poco tostati e imbottiti con formaggi e salumi, come la *sobrassada*, una salsiccia di maiale alla paprica piccante, o semplicemente conditi con olio, sale e il *tomate ramallet*, il pomodoro ramato sfregato all'interno delle due metà. Chi preferisce il dolce al salato, può portare in spiaggia una *ensaïmada*, soffice e prelibata spirale lievitata lentamente e spolverizzata con lo zucchero a velo. Riposta nelle caratteristiche scatole ottogonali è anche il souvenir più goloso da portare a casa.

Fotografie di Michele Falzone/AWL Images, Hemis/AGF, Depositphotos, Thomas Linkel/Laif/Contrasto, Gabriele Croppi/SIME

LA RICETTA TIPICA

Il suo nome significa torta di verdure ed è il CIBO DI STRADA maiorchino per eccellenza, insieme con la coca de Valldemossa, preparata con le patate. Si acquista nei mercati, nei forni e nei chioschi sulle spiagge, anche in versione veg con l'olio al posto dello strutto.

Coca de trampó

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
- **650 g** farina 00
- **450 g** pomodori San Marzano
- **350 g** peperoni rossi e verdi
- **280 g** cipolle
- **90 g** strutto
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

IMPASTATE *in una ciotola la farina con 230 g di acqua, 100 g di olio extravergine di oliva, lo strutto a temperatura ambiente e una presa di sale, fino a ottenere un composto morbido ed elastico.*
LASCIATE *riposare l'impasto, coperto con una pellicola trasparente, a temperatura ambiente per 20'.*
MONDATE *le verdure, privando i pomodori dei semi, tagliatele grossolanamente a cubetti, unitele e conditele con 3 cucchiai di olio extravergine di oliva, una presa di sale e una generosa macinata di pepe.*
STENDETE *l'impasto con l'aiuto di un matterello, foderate una teglia (40x30 cm) con carta da forno, quindi stendetevi l'impasto modellandolo con le mani fino a farlo aderire bene ai bordi della teglia e ricopritelo con le verdure.*
INFORNATE *a 190 °C e cuocete per 25'.*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***20 luglio***

Una costata a tutta birra

NEL 1930 IL REGIME FASCISTA SOSTENEVA L'AUTARCHIA E LA "PEDAVENA" ERA PRODOTTA IN ITALIA FIN DALLA MATERIA PRIMA. ECCO COME UN CUOCO-STAR DI ALLORA LA UTILIZZÒ IN UNA **LENTA COTTURA** OGGI MOLTO ATTUALE

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

La *Cucina Italiana* era nata da pochi mesi e già contava schiere di fedeli abbonate; un successo dovuto anche alla presenza delle ricette firmate dai cuochi più titolati d'Italia. Andrea Vergani, il cuoco del Royal Hotel San Marco di Ravenna che firmò la ricetta della costata alla birra, era uno di questi. Con lo slogan "Chi beve birra campa 100 anni" si promuoveva il consumo di birra anche nei piatti e non fu casuale la scelta di Vergani di usare l'italianissima Pedavena, la birra delle Dolomiti, la più amata e venduta, creata da un'azienda che autoproduceva tutte le materie prime necessarie, in linea con i dettami del regime fascista. L'azienda era stata fondata dai fratelli Luciani nel 1897 a Pedavena, in provincia di Belluno, il posto giusto per sfruttare l'acqua pura dei torrenti dolomitici e il passaggio dei turisti che di lì transitavano per raggiungere le mete di vacanza. La Pedavena, ancora oggi una vera istituzione per i bellunesi, tornò alla ribalta delle cronache nel 2004, quando la Heineken, il colosso olandese della birra, proprietaria dal '74, annunciò la chiusura dello stabilimento, scatenando un'insurrezione popolare e una poderosa raccolta di firme per salvare la fabbrica. La Castello Spa la acquistò nel 2006, rilanciando la produzione a pieno ritmo. Un'epopea industriale a lieto fine, con il record di produzione, nel 2015, di 400.000 ettolitri di birra, venduti a proprio nome anche nella grande distribuzione.

(*S. Cornaviera – www.massaiemoderne.it*)

Ricette a confronto

Costata di manzo "Pedavena"

2016

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 40'

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
1 kg 3 costate con l'osso
330 g birra **300 g** cipolle **6** patate bollite
prezzemolo timo alloro rosmarino
burro aglio aceto sale

AFFETTATE *le cipolle; preparate un mazzetto aromatico con prezzemolo, alloro, timo e rosmarino.*
FONDETE *40 g di burro in padella e fatevi imbiondire le cipolle, insieme con 2 spicchi di aglio schiacciati, per 8-10', aggiungendo dopo 2-3' il mazzetto aromatico e un pizzico di sale.*
BAGNATE *con la birra e cuocete per altri 10'.*
ROSOLATE *intanto le costate in una noce di burro, per circa 3' per lato.*
TRASFERITELE *poi nella padella delle cipolle; deglassate il fondo di cottura della carne con un bicchiere di acqua e uno spruzzo di aceto e versate il sugo nelle cipolle.*
CUOCETE *tutto insieme per 1 ora, con il coperchio, controllando che non si asciughi troppo (eventualmente unite un po' di acqua) finché la carne non sarà molto ammorbidita e le cipolle non si saranno ridotte a una salsa. Servite con le patate bollite.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **5 luglio**

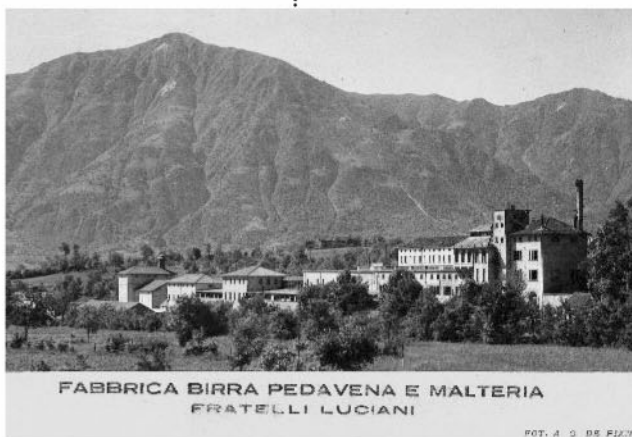
1930

RICETTA ORIGINALE

Soffriggere al burro 2 cipolle tagliate a fettine, 2 spicchi d'aglio e un mazzetto guarnito (cioè: una costa di sedano, alcuni gambi di prezzemolo, lauro e timo legati assieme e che si leverà a cottura ultimata). Colorire a parte in padella di ferro un chilogrammo di costata tagliata a fette; mettere poscia le costate in casseruola o santè alternandole colle cipolle, lasciare un po' rosolare indi bagnarle con circa mezza bottiglia di birra, aggiustare di sale e pepe e lasciare cuocere lentamente per 2 o 3 ore. Secondo la qualità della carne. Appena cotta ritirare dal fuoco e sgrassare, legare quindi l'intingolo con un cucchiaio di fecola diluita in poco aceto, rimettere al fuoco fino a ebollizione e servire ben calde in terrine di pirofila con patate bollite a parte.

LA TAVOLA DEI BUONGUSTAI

Il "Novecento" in Cucina

In alto, la pagina del numero di ottobre 1930 da cui è tratta la ricetta. A sinistra, la fabbrica di birra Pedavena, nel Bellunese, in una foto d'epoca.

Che cosa è cambiato

Abbiamo cotto la carne un po' meno a lungo della ricetta originale. Tuttavia, a differenza dei tempi brevi e della fiamma vivace che si usa di solito per le costate, la cottura deve durare per almeno un'ora sul fuoco basso, in modo che la carne si ammorbidisca assorbendo il suo intingolo, risultando simile a un brasato. Abbiamo eliminato la fecola per lasciare il sughetto più leggero.

74 RICETTE PROVATE PER VOI

L'indice dello chef

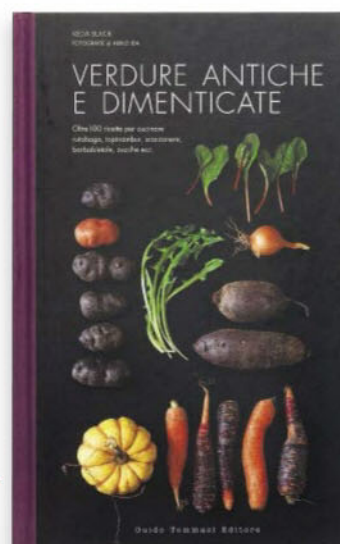
A COLPO D'OCCHIO POTETE INDIVIDUARE IL PIATTO CHE VI PIACE, VALUTARE **L'IMPEGNO E IL TEMPO** DI PREPARAZIONE: COSÌ LA SCELTA TRA TUTTE LE NOSTRE PROPOSTE SARÀ FACILE E IMMEDIATA

Legenda
★ Facile
★★ Medio
★★★ Per esperti
Senza glutine
Vegetariana
Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

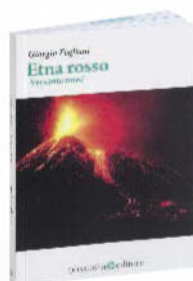
Leggere con gusto

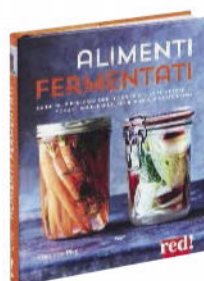
PER SCOPRIRE CHI HA INVENTATO IL TIRAMISÙ, COME IMPARARE A **FARCIRE** UN BAGEL, E PERCHÉ OGNI BIRRA HA LA SUA MUSICA IDEALE

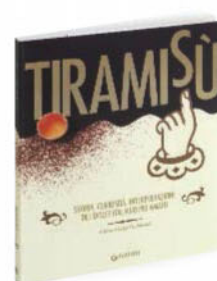
A CURA DI ANGELA ODONE

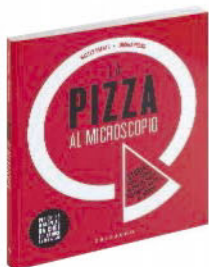
UNA SCHEDA TECNICA PER CIASCUN ORTAGGIO

Semplici da cucinare, sempre meno difficili da trovare. Tornano di moda le verdure di una volta, abbandonate perché poco remunerative. In più di 100 ricette l'autrice stuzzica la golosità: crumble di cardi al prosciutto, zucca buttercup farcita di foie gras, crema di portulaca, risotto con pastinaca ed erba cristallina... ***Verdure antiche e dimenticate,*** *Keda Black, Guido Tommasi Editore, www.guidotommasi.it 25 euro*

IL LATTE È BANDITO

Formaggio e dieta vegana ora possono andare d'accordo. Con semplici ingredienti e strumenti casalinghi. 26 ricette senza latte, ma altrettanto appetitose. ***Formaggi vegan,*** *M. Laforêt, Eifis Editore, www.eifis.it 15 euro*

LAPILLI, MAGMA E VIGNETI

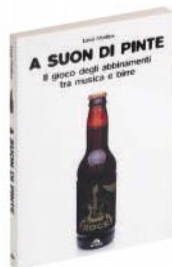
Un piccolo libro che racconta i vini rossi, fascinosi ed estremi, prodotti sul versante nord dell'Etna. Tra storia e geologia, le migliori etichette. ***Etna rosso,*** *Giorgio Fogliani, Possibilia Editore, www.possibiliaeditore.eu 12 euro*

BATTERI BENEFICI

Fermentazione: universo magico, arcaico e, adesso, di moda. Qui gli ingredienti, la tecnica e cosa serve. Sarà molto più facile di quanto si pensi. ***Alimenti Fermentati,*** *C. Pike, Ed. red!, www.ilcastelloeditore.it 19,50 euro*

UN MISTERO RISOLTO?

La coppia piemontese di scrittori indaga sulla contestata invenzione del tiramisù. La conclusione è che... Con 40 ricette originali. ***Tiramisù,*** *Clara e Gigi Padovani, Giunti, www.giunti.it 18 euro*

SCIENZA IN CUCINA

I nuovi pizzaioli tra lieviti, farine e mozzarelle: amore antico e ricerca attuale. Storia e chimica, per scoprire come estrarre il DNA del pomodoro o come scegliere l'acqua. ***La pizza al microscopio,*** *W. Caputo, L. Pugno, Gribaudo, www.feltrinellieditore.it/gribaudo/ 14,90 euro*

IL PANE INTORNO A UN BUCO

La scalata di un'umile ciambella fino alle glorie delle bakery newyorkesi. Più di 50 ricette salate e dolci da provare anche a casa. ***The bagel company,*** *Myriam Sabolla, Guido Tommasi Editore, www.guidotommasi.it 19,90 euro*

QUASI UNA HIT PARADE

Quando un giornalista, critico musicale, decide di studiare da birraio, ogni bicchiere ha la giusta colonna sonora. Etichette e grandi successi vanno a braccetto. ***A suon di pinte,*** *Luca Modica, Ed. Arcana, www.arcanaedizioni.com 14 euro*

UOMINI E NATURA

Il regista Jonathan Nossiter si interroga sulle scelte dei contadini e dei vignaioli contemporanei, "artigiani della terra". ***Insurrezione culturale,*** *Olivier Beuvelet, Jonathan Nossiter, Ed. Derive Approdi, www.deriveapprodi.org 16 euro*

SAPERNE DI PIÙ *Scopri sul sito (scuola.lacucinaitaliana.it) tutti i corsi della nostra Scuola. Dai classici di cucina e pasticceria a quelli sugli abbinamenti, sui vini e sulla food photography.*

La nostra Scuola

OLTRE AI CLASSICI CORSI DI CUCINA E PASTICCERIA, CUOCHI, NUTRIZIONISTI ED ESPERTI PROPONGONO **ALTRE INTERESSANTI ATTIVITÀ**

PICCOLI CHEF CRESCONO

Cucinare è un modo divertente e gustoso per stare insieme in famiglia, anche **con i bambini**. A loro La Scuola de La Cucina Italiana dedica tre appuntamenti: "Bicchierini golosi" per i più grandicelli (13-15 anni), "Torte salate" per chi ha tra 8 e 12 anni e "Una barchetta di dolcezza" per i più piccoli (5-10 anni). Non manca una proposta per genitori e figli insieme, con un "Laboratorio per famiglie" che ha come protagonisti gli gnocchi di zucca.

PROMOZIONI DI... GOLA
Eventi per le aziende

Cene a tema, degustazioni, team building e press day, eventi e corsi anche "su misura" per promuovere con gusto l'immagine di un'azienda. Per allestirli con **sapienza ed eleganza** La Scuola de La Cucina Italiana mette a disposizione cuochi, coach, manager specializzati e un ampio spazio eventi.

CUCINA E BENESSERE
Il parere del nutrizionista

Ma che significa **mangiar sano**? Nella nostra Scuola il cuoco e il nutrizionista lo spiegano mostrando, in ricette creative, il rapporto tra cibo e salute, illustrando le proprietà degli ingredienti e insegnando come sceglierli al meglio.

UN INTERVALLO INSOLITO
Lezioni all'ora di pranzo

Volete una pausa diversa? Meno frettolosa e solitaria, che sia **costruttiva, gustosa**, fonte di amicizie e relazioni? La Scuola de La Cucina Italiana vi propone Midday Kitchen, lezioni a tema dal lunedì al venerdì, dalle 13 alle 13.45, in cui s'impara a cucinare... mangiando (leggero) in compagnia.

Info e contatti

La Scuola de La Cucina Italiana è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 0249748004

scuola.lacucinaitaliana.it Seguici su:

Fotografie di 123rf, La Camera Chiara

Tecnica, gusto, design

NEL CENTRO DI MILANO, **LA NUOVA SEDE** DELLA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA

DI BERNARDO RIZZATO

SPAZI ELEGANTI IDEALI PER LA DIDATTICA

Da giugno la Scuola de La Cucina Italiana ha una nuova sede in piazzale Cadorna a Milano (ingresso da via San Nicolao). Scintillante, flessibile, attrezzata con elettrodomestici e altre dotazioni professionali di ultima generazione, è ripartita in quattro grandi aule studiate per rispondere sia alle esigenze didattiche dei semplici appassionati sia alle necessità dei **corsi** più avanzati e degli **eventi**. Un luogo di incontro dove alimentare la passione per la buona cucina e vivere momenti speciali grazie a **show cooking**, **degustazioni** e **cene a tema**, ma pure ai nuovi corsi di food design, food photography, food compairing e ad attività di formazione sulle "soft skills" dedicate alle aziende.

1. Scorcio di una delle quattro aule della nuova sede della Scuola con i banchi per i corsisti e gli schermi per seguire i dettagli delle preparazioni. 2. Durante una lezione: la dimensione del banco di lavoro si rivela perfetta. 3-4. S'imparano le regole dell'impiattamento, una delle espressioni del food design. 5. La sala ristorante, elegante, moderna, spaziosa. 6. Si preparano i cocktail per un evento.

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in p.le Cadorna 5,
ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano.
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 0249748004
scuola.lacucinaitaliana.it

WHO'S WHO

A dirigere la Scuola de La Cucina Italiana è **Emanuele Gnemmi** (*a sinistra* con Roberta La Selva, direttore Centrale Business Development Condé Nast), già direttore del Corso di Manager della Ristorazione in ALMA-La scuola internazionale di cucina italiana. Dice: "La nostra scuola è un punto di riferimento per chi vuole imparare da docenti esperti 'tecnica, gusto, prodotto e design' della cucina italiana".

Fotografie di Arturo Delle Donne

LA CUCINA ITALIANA

In the USA: Condé Nast
Chairman Emeritus: S.I. Newhouse, Jr.
Chairman: Charles H. Townsend
President & Chief Executive Officer: Robert A. Sauerberg, Jr.
Artistic Director: Anna Wintour

In other countries: Condé Nast International
Chairman and Chief Executive: Jonathan Newhouse
President: Nicholas Coleridge
Vice Presidents: Giampaolo Grandi, James Woolhouse, Moritz von Laffert, Elizabeth Schimel
Chief Digital Officer: Wolfgang Blau
President, Asia-Pacific: James Woolhouse
President, New Markets and Editorial Director, Brand Development: Karina Dobrotvorskaya
Director of Planning: Jason Miles
Director of Acquisitions and Investments: Moritz von Laffert

Global
President, Condé Nast E-commerce: Franck Zayan
Executive Director, Condé Nast Global Development: Jamie Bill

The Condé Nast Group of Brands includes:

US
Vogue, Vanity Fair, Glamour, Brides, Self, GQ, GQ Style, The New Yorker, Condé Nast Traveler, Allure, Architectural Digest, Bon Appétit, Epicurious, Wired, W, Golf Digest, Teen Vogue, Ars Technica, Condé Nast Entertainment, The Scene, Pitchfork

UK
Vogue, House & Garden, Brides, Tatler, The World of Interiors, GQ, Vanity Fair, Condé Nast Traveller, Glamour, Condé Nast Johansens, GQ Style, Love, Wired, Condé Nast College of Fashion & Design, Ars Technica

France
Vogue, Vogue Hommes International, AD, Glamour, Vogue Collections, GQ, AD Collector, Vanity Fair, Vogue Travel in France, GQ Le Manuel du Style, Glamour Style

Italy
Vogue, L'Uomo Vogue, Vogue Bambini, Glamour, Vogue Sposa, AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vanity Fair, Wired, Vogue Accessory, La Cucina Italiana, CNLive!

Germany
Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Myself, Wired

Spain
Vogue, GQ, Vogue Novias, Vogue Niños, Condé Nast Traveler, Vogue Colecciones, Vogue Belleza, Glamour, AD, Vanity Fair

Japan
Vogue, GQ, Vogue Girl, Wired, Vogue Wedding

Taiwan
Vogue, GQ

Mexico and Latin America
Vogue Mexico and Latin America, Glamour Mexico and Latin America, AD Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vanity Fair Mexico

India
Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, AD

Published under Joint Venture:
Brazil: Vogue, Casa Vogue, GQ, Glamour, GQ Style
Russia: Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Tatler, Condé Nast Traveller, Allure

Published under License or Copyright Cooperation:
Australia: Vogue, Vogue Living, GQ
Bulgaria: Glamour
China: Vogue, Vogue Collections, Self, AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Brides, Condé Nast Center of Fashion & Design
Czech Republic and Slovakia: La Cucina Italiana
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Vogue, GQ, Allure, W, GQ Style
Middle East: Condé Nast Traveller, AD, Vogue Café at The Dubai Mall, GQ Bar Dubai
Poland: Glamour
Portugal: Vogue, GQ
Romania: Glamour
Russia: Vogue Café Moscow, Tatler Club Moscow
South Africa: House & Garden, GQ, Glamour, House & Garden Gourmet, GQ Style
The Netherlands: Glamour, Vogue
Thailand: Vogue, GQ, Vogue Lounge Bangkok
Turkey: Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, La Cucina Italiana, GQ Style, Glamour
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maria Vittoria Dalla Cia. Copyright © 2016 per La Cucina Italiana S.r.l. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8038 del 06-04-2016

I nostri partner

RINGRAZIAMO LE AZIENDE CHE *HANNO COLLABORATO* ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PRODOTTI UTILIZZATI NELLE FOTOGRAFIE: **WWW.LACUCINAITALIANA.IT**

Agromonte www.agromonte.it
Alessi www.alessi.com/it
Annabel James www.annabeljames.co.uk
ASA Selection distr. da Merito www.merito.it
Bormioli Rocco shop.bormiolirocco.com
Broste Copenhagen www.brostecopenhagen.com
Ceramiche Bucci www.ceramichebucci.com
Clori Home & Flowers www.milanoamodomio.it
De'Longhi www.delonghi.com
Durame www.durame.it
Egizia www.egizia.it
Ethimo www.ethimo.com
Farrow&Ball www.farrow-ball.com
Formaggi Svizzeri www.formaggisvizzeri.it
Foxy www.foxy.it
Funky Table www.funkytable.it
GioveLab giovelab.myshopify.com
Hands on Design www.handsondesign.it
Illy www.illy.com
IVV www.ivvnet.it
Jannelli & Volpi www.jannellievolpi.it
Kartell www.kartell.com/it
Kenwood www.kenwoodworld.com
Koch www.kochbz.it
Künzi www.kunzi.it
L'Ovile by Bertagna tel. 0303757958
Laboratorio Pesaro www.lpdesignfactory.it
Le Creuset www.lecreuset.it
Le terre di Jo www.leterredijo.com
LetteraG www.letterag.it
Louise Body www.louisebody.com
Luciana Mosconi www.lucianamosconi.com
Mauviel 1830 www.mauviel.it
Menu A/S menu.as
Miho Unexpected Things www.mihounexpected.it
Moneta www.moneta.it
Once Milano www.oncemilano.com
Opinel www.opinel.com
Pam & Panorama www.pampanorama.it
Philips www.philips.it
Pietro Coricelli www.coricelli.com
Potomak Studio www.potomak.it
Princess www.princess.nl/it
Riedel www.riedel.com
Risolì www.risoli.com
Rustichella d'Abruzzo rustichella.it
Sandra Faggiano www.sandrafaggiano.com
Sarchio www.sarchio.com
Schönhuber www.schoenhuber.com
Simona Panetta iokreazioni_simonapanetta
Smeg www.smeg.it
Tagina Ceramiche d'Arte www.tagina.com
Tescoma www.tescomaonline.com
Tessilarte www.tessilarte.com
UN pizzo www.unpizzo.it
Wald www.wald.it
Weber www.weberstephen.it
WMF www.wmf.com
Zafferano www.zafferanoitalia.com
Zeal distr. da Künzi www.kunzi.it
Zwilling J.A. Henckels www2.zwilling.com/it

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n. 199.133.199***, oppure inviare un **fax al n. 199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39.02.86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	6	€ 49,00	€ 70,00
VOGUE SPOSA	4	€ 32,00	€ 49,00
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our Magazines are distributed abroad by: Speedimpex (USA, Australia); sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl - Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy - Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 e-mail: info@aie-mag.com

CHI

I massimi esperti del mondo della bellezza e del benessere, personaggi di cultura, arte e spettacolo, top model e attrici. I brand del lusso, i marchi della cosmesi dermatologica, i protagonisti del fitness.

DOVE

A MILANO, negli oltre 3.000 mq del Superstudio di via Tortona 27. Tre grandi aree dedicate a seminari, talk, live performance e digital experience.

QUANDO

Venerdì 21 OTTOBRE e sabato 22 dalle 9,30 alle 19. Ingresso libero.

COSA

Il primo grande happening dedicato al mondo BEAUTY. Una panoramica a 360° sulla bellezza del futuro e sul futuro della bellezza. Tra scienza, tendenze, spettacoli e open lab.

Main sponsor

Volkswagen

Con il patrocinio del Comune di Milano

IL TESORO DELLE CASTAGNE

PER TUTTI I GUSTI
Candite in questo goloso semifreddo oppure arrostite, lessate e in farina nei nuovi piatti salati di stagione

NON PERDETE IL NUMERO DI

novembre

INTRAMONTABILE BOLLITO
È il protagonista del menu piemontese cucinato per noi da una cuoca d'eccezione

TONICO CON VERVE
Rabarbaro e arancia per un aperitivo ravvivante

CONFORTO DI CASA
Minestre rustiche e creme raffinate per i primi freddi